



**Современный
Гуманитарный
Университет**

Дистанционное образование

Рабочий учебник

Фамилия, имя, отчество _____

Факультет _____

Номер контракта _____

ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

ЮНИТА 5

ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ

МОСКВА 1999

Разработано Г. В. Молчановой

Рекомендовано Министерством общего
и профессионального образования
Российской Федерации в качестве
учебного пособия для студентов высших
учебных заведений

КУРС: ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Юнита 1. Психология как наука. Природа и качественные особенности психики человека.

Юнита 2. Строение и социокультурная регуляция деятельности.

Юнита 3. Личность и ее индивидуально-психологические особенности.

Юнита 4. Теории личности.

Юнита 5. Психология эмоций.

Юнита 6. Психология мотивации.

Юнита 7. Психология ощущений.

Юнита 8. Психология восприятия.

Юнита 9. Память.

Юнита 10. Внимание.

Юнита 11. Психология мышления.

Юнита 12. Психология речи.

ЮНИТА 5

В предлагаемом пособии рассматриваются основные проблемы психологии эмоций, основные направления развития представлений об эмоциях. Большое внимание уделяется классификации эмоциональных состояний и возможностей экспериментального исследования эмоций.

Для студентов Современного Гуманитарного Университета

Юнита соответствует профессиональной образовательной программе № 2

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
ЛИТЕРАТУРА	5
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР	6
1.Основные проблемы психологии эмоций	6
1.1.Определение эмоций	6
1.2.Эмоции и процессы познания. Предметность эмоций	7
1.3.Эмоции и мотивация	9
1.4. Функции эмоций	10
1.5.Возможные основания классификации эмоций	13
2.Основные направления развития представлений об эмоциях	13
2.1.Психоаналитические концепции аффекта	13
2.2.Когнитивные теории эмоций и личности	16
2.3.Периферическая теория эмоций Джемса–Ланге	18
2.4.Теория дифференциальных эмоций (И. Изард)	19
2.5.Информационная теория П.В.Симонова	21
2.6.Теория эмоций С.Л.Рубинштейна, А.Н.Леонтьева	21
3.Эмоциональные состояния.	23
3.1.Тревога	23
3.2.Фрустрация	26
3.3.Стресс. Физиологические и психологические аспекты изучения стресса	27
3.4. Аффект	28
3.5.Гнев и агрессия	28
4.Экспериментальное исследование эмоций	31
4.1.Возможность экспериментального исследования эмоций	31
4.2.Экспериментальное исследование выражения эмоций	32
4.3.Исследование влияния эмоций на восприятие	37
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	
ТРЕНИНГ УМЕНИЙ	
ФАЙЛ МАТЕРИАЛОВ	43
ГЛОССАРИЙ*	

* Глоссарий расположен в середине учебного пособия и предназначен для самостоятельного заучивания новых понятий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Основные проблемы психологии эмоций.

Проблемы в терминологии. Эмоции и процессы познания. Предметность эмоций. Эмоции и мотивация. Функции эмоций. Возможные основания классификации эмоций.

Основные направления развития представлений об эмоциях.

Психоаналитические концепции аффекта. Когнитивные теории эмоций. Периферическая теория эмоций. Теория дифференциальных эмоций. Информационная теория П.В.Симонова. Теория эмоций С.Л.Рубинштейна, А.Н.Леонтьева.

Эмоциональные состояния.

Тревога. Фрустрация. Стресс. Физиологические и психологические аспекты изучения стресса. Аффект. Гнев и агрессия.

Экспериментальное исследование эмоций.

Возможность экспериментального исследования эмоций. Экспериментальное исследование выражения эмоций. Исследование влияния эмоций на восприятие.

ЛИТЕРАТУРА

Базовая

1. Психология эмоций. Тексты. М., 1984.
2. Изард И. Эмоции человека. М., 1980.
3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. С-Пб., 1997.

Дополнительная

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.
2. Додонов В.И. Эмоции как ценность. М., 1978.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т.1. М., 1986.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983.
5. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, Т.2., С-Пб., 1998.
7. Дорфман Л. Эмоции в искусстве, М., 1997.

Примечание. Знаком (*) отмечены работы, использованные при составлении тематического обзора.

Современный Гуманитарный Университет

1. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЭМОЦИЙ

Значение проблемы эмоций едва ли нуждается в обосновании. Какие условия и детерминанты ни определяли бы жизнь и деятельность человека – внутренне, психологически действенными они становятся лишь в том случае, если им удастся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений, преломиться и закрепиться в ней. Конституируя в человеке пристрастность, без которой немислим ни один активный его шаг, эмоции со всей очевидностью обнаруживают свое влияние в различных ситуациях жизнедеятельности.

Такая универсальная значимость эмоций должна являться, казалось бы, надежным залогом как повышенного интереса к ним, так и сравнительно высокой степени их изученности. И действительно, на протяжении многовековой истории исследования эмоций они пользовались самым пристальным вниманием, им отводилась одна из центральных ролей среди сил, определяющих внутреннюю жизнь и поступки человека. Однако в современной психологии отношение к проблеме эмоций совершенно иное. Интерес к ним стал гаснуть по мере того, как стали накапливаться неудачи в попытках отыскать достаточно тонкие и надежные средства для объективного их изучения. Внимание исследователей постепенно стало ограничиваться сравнительно узким кругом проблем, таких, как выражение эмоций, влияние отдельных эмоциональных состояний на деятельность, допускающих разработку с помощью эксперимента. Соответственно сузились и концепции эмоций, уступив в психологической теории бывшее место и значение нововведенным проблемам мотивации, стресса, фрустрации.

1.1. Определение эмоций

Традиционные ссылки на неразработанность проблемы эмоций, противоречивость существующих концепций, авторы которых, по словам Э. Клапареда, «не находят согласия ни в фактах, ни в словах», хотя и не лишены оснований, являются несколько преувеличенными. Такое впечатление создают формальные особенности концепции, их внешний вид, различия в формулировках, решаемых проблемах и т. п. Но хотя с разных сторон, на основе разной терминологии и традиций эти концепции анализируют тем не менее одно и то же явление действительности — эмоции, уже одного этого достаточно для того, чтобы формулируемые в них положения при всей внешней несхожести иногда оказывались больше взаимодополняющими, чем противоречащими. Необходимо видеть внутреннее содержание теоретических положений и соотносить их.

Терминологические расхождения в психологии эмоций в какой-то мере заложены уже в повседневном языке, позволяющем нам называть, например, страх эмоцией, аффектом, чувством или даже ощущением или объединять под общим названием чувств такие различные явления, как боль и иронию, красоту и уверенность, прикосновение и справедливость. Но это свидетельствует о том, что феноменологический материал, объяснить который призвана теория эмоций, не обладает отчетливо различимыми признаками, способными обеспечить некоторую единую, изначальную его группировку и упорядочение. При решении этой задачи в психологической теории влияние неизбежно оказывают концептуальные традиции и представления, которые порой за неопределенными житейскими понятиями закрепляют различное

* Жирным шрифтом выделены новые понятия, которые необходимо усвоить. Знание этих понятий будет проверяться при тестировании.

содержание. На запутанность реального соотношения того, что в разных концепциях обсуждается под одними и теми же названиями эмоций, страстей или чувств, оказало влияние еще то обстоятельство, что они создавались на разных языках и в разные эпохи, имеющие свои традиции в употреблении таких понятий.

Выявление реального содержания базовых понятий важно не только для того, чтобы получить возможность сопоставления отдельных теорий. Круг психических явлений, относимых той или иной теорией к классу эмоциональных, представляет собой ни что иное, как объект этой теории, от которого в значительной мере зависят многие ее особенности. Очевидно, что теории, наделяющие аффективностью всякий психический процесс (*В. Вундт, Н. Грот, С. Л. Рубинштейн*), и теории, для которых аффективное состояние — особое событие, означающее, что в нормальном протекании психического процесса произошло некоторое отклонение (*Ж.-П. Сартр, П. В. Симонов*), различаются в решении вопроса о том, что следует относить к эмоциям. Это решение предопределяет масштабность этих теорий, характер и уровень общности рассматриваемых в них проблем, от него зависит, будет ли в теории анализироваться процесс, выполняющий в психическом универсальную роль, или же она будет посвящена одному из частных механизмов, предназначенных для специфических условий и только в них проявляющихся. Поэтому решение вопроса об объеме класса эмоциональных явлений представляет собой как бы визитную карточку каждой теории, важнейшую исходную ее характеристику, которую следует прежде всего учитывать при определении к ней требований и ожиданий.

Как всякое сложное и многогранное явление, эмоциональная сфера может изучаться в различных аспектах, и от теории мы вправе ожидать равномерного освещения всевозможных ее сторон, последовательного раскрытия ее структуры, генезиса, функций и т. п. К сожалению, многое из того, что по традиции называется словом «теория», по существу представляет собой скорее отдельные фрагменты, лишь в совокупности приближающиеся к такой идеальной исчерпывающей теории. Однако это не исключает того, что отдельные работы могут быть интересными, проницательными, тонкими, могут знакомить нас с очень важными особенностями эмоциональной жизни, но в то же время оставлять нерешенными и даже необозначенными многие не менее интересные и важные вопросы.

1.2. Эмоции и процессы познания. Предметность эмоций

В истории психологии доминировала традиция обособления эмоциональных процессов в отдельную сферу, противопоставляемую когнитивной сфере, например, различие разума и сердца, чувств и познания, интеллекта и аффекта. Достаточно выраженной является также тенденция признавать при этом первичность и преимущество процессов познания. Крайняя в этом отношении позиция получила название **интеллектуализма**, различные направления которого рассматривали эмоции как свойство или разновидность ощущений, как результат взаимодействия представлений или особый вид познания. Интеллектуализм — направление в психологии, где эмоции рассматриваются как результат взаимодействия представлений.

Уже представители раннего периода в развитии психологии мышления не могли игнорировать того факта, что мышление человека включает в себя эмоциональные компоненты. Однако методологические принципы идеализма требовали резкого разделения эмоциональной и интеллектуальной сфер. Выход из этого противоречия психологи видели на пути дифференциации самой интеллектуальной сферы. Так, Г. Майер выделял «судящее» мышление

и эмоциональное мышление, Т.Рибо – аффективное мышление и интеллектуальное, Э.Блейлер, исходя из анализа патологии, подразделял мышление на аутистическое и реалистическое. Как правило, эмоциональное мышление связывалось с функционированием в обыденной жизни, а интеллектуальное – с научным познанием, причем из интеллектуального изгонялась всякая «примесь аффективности». Значение проблемы места и функции эмоций в системе познавательной деятельности недостаточно осознается большинством представителей современной зарубежной психологии. Например, проблема направленности мышления при систематическом ее изложении обсуждается вовсе без привлечения понятий «эмоция», «мотивация», «потребность». Пожалуй, наибольшее внимание роли эмоций в познавательной деятельности уделил Л.Секкей. Он следующим образом определяет основное место эмоции в процессе решения задачи: эмоция вставляется между первым пониманием задачи и первым планом ее решения. Эмоциональные факторы являются ведущими на «низших ступенях организации мыслительного процесса, выполняя функцию «организатора фазы». Чем выше организация фазы, тем в меньшей степени эмоциональные факторы обнаруживают свое самостоятельное существование и значение. На материале патологии Л.Секкей получил факт связи стереотипного поведения при решении задач с полным отсутствием эмоций удивления и любопытства.

С самого начала развития отечественной психологии проблема взаимосвязи «аффекта и интеллекта» была поставлена в качестве одной из основных психологических проблем. Л.С.Выготский писал: «Кто оторвал мышление с самого начала от аффекта, тот навсегда закрыл себе дорогу к объяснению причин самого мышления». Эмоции сопровождают, «окрашивают» познавательно отражаемое содержание, оценивают и выражают субъективное его значение. Действительно, мы восторгаемся или возмущаемся, опечалены или гордимся обязательно *кем-то или чем-то*, приятными или тягостными бывают наши ощущения, мысли, состояния, приключения и т. п. Можно думать, что именно из-за своей очевидности предметность эмоций признается в ряде теорий без особого акцентирования. Между тем есть основания утверждать, что именно эта их особенность является центральной для характеристики отношения эмоций к процессам познания. Возможность возникновения эмоционального переживания, «предметом» которого служит другое эмоциональное переживание, и они, существуя одновременно, сливаются, «наслаиваются» в сознании (человек может быть искренне рад некоторому зарождающемуся чувству, ему может не нравиться его же настроение и т.п.), представляет собой только одну из причин, по которым сравнительно простое строение эмоционального явления порой бывает трудно определить на практике. Так, если некоторое событие, непосредственно радующее или огорчающее, сказывается кроме того еще и на длительном изменении настроения человека, мы можем быть уверены, что данное событие особо затрагивает его потребности, ценности и планы, что оно, например, о чем-то «дополнительно» сигнализирует, что-то напоминает, символизирует. Более того, обманчивое впечатление беспредметности настроения может иногда создаваться и у самого переживающего человека, например, когда действительная причина настроения отвергается им как заведомо невозможная из-за несовпадения с его представлениями о себе. Однако, даже и в таких случаях «беспредметность» настроения означает скорее недостаточную конкретность его предмета.

Предметность эмоций исключает трактовку, рядополагающую их процессам познания, и требует представления об эмоциональной сфере как об отдельном пласте психического, как бы надстраиваемом над познавательным образом и занимающем положение между ним и внутренними

психическими образованиями (потребностями, опытом и т.п.).

Существуют убедительные данные, свидетельствующие о том, что эмоции, в свою очередь, являются важнейшим фактором регуляции процессов познания. Так, **эмоциональная окрашенность** является одним из условий, определяющих произвольное внимание и запоминание; этот же фактор способен существенно облегчить или затруднить произвольную регуляцию этих процессов. Хорошо известно влияние эмоций на процессы воображения и фантазии. При неопределенном стимульном материале или при выраженной интенсивности эмоции могут исказить даже процессы восприятия. От эмоций зависит целый ряд характеристик речи. Накапливаются данные о тонком регулирующем их влиянии на мыслительные процессы. Следует отметить, что эти разнообразные и очень важные проявления эмоций изучаются главным образом в экспериментальной психологии (см.: Рейковский, 1979), в теоретических же работах на них обращается меньшее внимание.

Таким образом, направляя эмоции на причины, сигналы значимых событий, процессы познания тем самым определяют и свою судьбу, впоследствии сами направляясь эмоциями на эти причины для лучшего ознакомления с ними и выяснения оптимального способа поведения. Только таким взаимодополняющим влиянием сфер интеллекта и аффекта, отвечающих, соответственно, за отражение объективных условий деятельности и субъективной значимости этих условий, обеспечивается достижение конечной цели деятельности — удовлетворение потребностей.

1.3. Эмоции и мотивация.

Вопрос о соотношении эмоций и мотивации как бы рассматривает локализацию эмоций не столько в системе психологических образований, сколько в системе сил, приводящих эти образования в движение. Его решение прямым образом связано с исходным постулатом об объеме класса явлений, относимых к эмоциональным, и зависит от того, присоединяются ли к нему специфические переживания, имеющие побуждающий характер — желания, влечения, стремления и т. п.

1) Для того чтобы психический образ мог служить основой для построения и регуляции деятельности, он должен быть «оснащен» специальным механизмом, который нарушал бы равновесие между одинаково возможными действиями и направлял бы индивида к выбору и предпочтению некоторых из них. Функцию выделения в образе потребностно значимых явлений и побуждения к ним субъекта выполняют многочисленные разновидности пристрастного, эмоционального переживания. Эмоциональные переживания представляют собой тот язык, которым жизнь, наделившая организм способностью к гибкому приспособлению, управляет ею, указывая, в каком направлении и для решения каких задач ее следует использовать для удовлетворения своих нужд. В данном случае эмоциональные переживания трактуются предельно широко — как охватывающие совокупность всевозможных пристрастных, аффективных отношений. При такой трактовке к эмоциональным относятся и такие специфические побуждающие переживания, как желание, влечение, хотение. Данную интерпретацию отстаивал С.Л.Рубинштейн, писавший, что «...трехчленное деление психических явлений на интеллектуальные, эмоциональные и волевые не может быть удержано. Первичным, основным является двухчленное деление психических процессов на интеллектуальные и аффективные... Эти последние... в свою очередь уже вторично подразделяются на 1)стремления, влечения, желания и 2) эмоции, чувства» (1957, с.269).

2) Эмоциональные переживания отражают потребностно значимые

предметы. Эмоции оценивают и отражают нечто значимое для индивида. Эта значимость определяется потребностями. С данной трактовкой эмоций согласуются позиции, где эмоции служат подкреплением поведения (Анохин, 1964, с. 355-356; Симонов, 1981, с. 31-35), способствуют запоминанию (Блонский, 1979, с. 147-165, Рибо, 1899), образуют «аффективные комплексы» (Лурия, 1928, Леонтьев, 1926, Юнг, 1939). Здесь закрепляется только то, что имеет прямое отношение к удовлетворению потребностей.

3) Существуют теории, исключая эмоциональные переживания из цепи причин, определяющих поведение. В результате поведение связывается с процессами и механизмами мотивации. Эмоции, отстраненные от выражения процессов мотивации, рассматриваются в рамках узких проблем, допускающих объективное изучение выражения эмоций, влияния эмоциональной активности на деятельность, а в крайних случаях вообще устранялись из психологии. (Майер, 1933, Даффи, 1968).

На современном этапе развития психологии решение вопроса о соотношении эмоций и мотивации происходит при учете того, что субъективные переживания активно участвуют в регуляции деятельности. Отсюда, эмоции являются субъективной формой существования мотивации (потребностей). Это значит, что эмоции, с одной стороны, продукт объективно существующих механизмов и процессов мотивации, открывающий на уровне образа потребностную значимость отражаемых предметов. С другой стороны, эмоции – это непосредственный предшественник и ближайшая причина деятельности, направленная на предметы. При этом процессы эмоции и мотивации не отождествляются.

1.4. Функции эмоций

Выделяются следующие функции эмоций:

- оценка;
- побуждение;
- регуляция деятельности;
- слепообразование;
- предвосхищение;
- синтезирующая функция;
- активация;
- экспрессивная функция;
- символизированная;
- переключающая;
- подкрепляющая;
- компенсаторная (замещающая).

Рассмотрим детально каждую из перечисленных функций.

Эмоции многими исследователями признаются выполняющими **функцию оценки**. Эмоции являются тем языком, той системой сигналов, посредством которой субъект узнает о значимости происходящего.

Существуют продолжительные и продолжающиеся споры вокруг вопроса о мотивирующей роли эмоций - о выполняемой ими **функции побуждения**. Побуждение как функция эмоций – одно из функциональных проявлений особого эмоционального состояния – аффекта, заключающегося в навязывании субъекту стереотипных действий для адекватного “аварийного” разрешения опасных, травмирующих, чаще всего неожиданно сложившихся наиболее часто встречающихся биологических затруднений. О способности эмоций побуждать действия говорят другие, более специфические их функции. Так, в критических условиях, при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных, травмирующих, чаще всего неожиданно сложившихся ситуаций, развивается

особый вид эмоциональных процессов - так называемые аффекты. Одно из функциональных проявлений аффекта заключается в том, что он навязывает субъекту стереотипные действия, представляющие собой определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуации: бегство, оцепенение, агрессию и т.п. Известно, что и другие ситуативные эмоции, такие, как возмущение, гордость, обида, ревность, тоже способны «навязать» человеку определенные поступки, причем даже когда они для него нежелательны.

Однако одни и те же стереотипные действия не могут быть одинаково пригодными для всех ситуаций, поэтому аффективные реакции, сложившиеся в эволюции для разрешения наиболее часто встречающихся затруднений, оправдывают себя лишь в типичных биологических условиях. Именно этим объясняется часто наблюдаемая бессмысленность или даже вредность действий, управляемых аффектом. Так, бессмысленными являются усилия птицы, бьющейся в помещении об оконное стекло, но в естественных условиях именно свет означал бы для нее свободу.

Способность эмоций нарушать целенаправленную деятельность легла в основу теорий, подчеркивающих дезорганизационную функцию эмоций (Э.Клапаред, Пьерон, 1928). Однако данная характеристика эмоций может быть принята лишь с определенными оговорками. Эмоции прежде всего выполняют **организующую функцию**, создавая некоторую деятельность, отвлекая на нее силы и внимание, что, естественно, может помешать нормальному протеканию проводимой в тот же момент другой деятельности. Организация как функция эмоций – способность эмоций переориентировать основные силы, ресурсы и внимание организма на организацию некоторой деятельности сосредоточивать эти процессы на предметном содержании. Сама по себе эмоция дезорганизующей функции не несет, все зависит от условий, в которых она проявляется. Даже такая грубая биологическая реакция, как аффект, обычно дезорганизующая деятельность человека, при определенных условиях может оказаться полезной, например, когда от серьезной опасности ему приходится спасаться, полагаясь исключительно на физическую силу и выносливость. Это значит, что нарушение деятельности является не прямым, а побочным проявлением эмоций, иначе говоря, что в положении о дезорганизующей функции эмоций столько же правды, сколько, например, в утверждении, что праздничная демонстрация выполняет функцию задержки автотранспорта. Таким образом, дезорганизация как функция эмоций – способность эмоций нарушать нормальное протекание целенаправленной деятельности вследствие отвлечения основных сил и внимания на организацию другой деятельности.

Выше, при обсуждении отношений эмоций к процессам познания, мы познакомились с общим регулирующим влиянием эмоций, заключающимся в сосредоточении этих процессов на предметном содержании, имеющем эмоциональную окраску. **Регуляция как функция эмоций** – способность эмоций регулировать действительность. В литературе особо выделяются две взаимодополняющие функции, выполняемые эмоциями по отношению к определенным психическим процессам, т.е. представляющие собой частные случаи общего регулирующего их влияния. Речь идет о влиянии эмоций на накопление и актуализацию индивидуального опыта. Первая функция, обсуждаемая под разными названиями: **закрепления - торможения** (П.К.Анохин), **аффективного слепообразования** (А.Н.Леонтьев), **подкрепления** (П.В.Симонов), указывает на способность эмоций оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нем и удавшиеся-неудавшиеся действия и те воздействия, которые их возбудили.

На самом деле процессы слепообразования не имели бы смысла, если

не было бы возможности использовать их в будущем. В актуализации закрепленного опыта эмоции тоже играют значительную роль, и это подчеркивает следующая из выделяемых функций, поскольку актуализация следов обычно опережает развитие событий, а возникающие при этом эмоции сигнализируют о возможном приятном или неприятном их исходе. Это функция - **предвосхищающая** (Запорожец, Неверович, 1974). **Предвосхищение как функция эмоций** – способность эмоций актуализировать закрепленный опыт в будущем, опережая развитие событий сигналом о возможном приятном или неприятном исходе. Поскольку предвосхищение событий существенно сокращает поиск правильного выхода из ситуации, выделяют **эвристическую функцию** (О.К. Тихомиров, 1969). Эта функция позволяет субъекту неожиданно найти решение в трудной ситуации.

Большой теоретический интерес представляет функция эмоций, отчетливо намеченная в работах В.Вундта и выявляющая роль эмоциональных переживаний в становлении и организации субъективного образа. Согласно Вундту, эмоциональный тон ощущений, воспринимаемых одновременно или непосредственно друг за другом, сливается по определенным законам во все более и более общие равнодействующие переживания. Только в силу такого слияния чувств мы воспринимаем не набор пятен или звуков, а пейзаж и мелодию, не множество интроцептивных впечатлений, а свое тело. Таким образом, эмоциональные переживания выступают синтезирующей основой образа, обеспечивающей возможность целостного и структурированного отражения мозаичного разнообразия отдельно действующих раздражителей.

Ярким примером синтеза эмоций, проявляющихся на уровне более сложных когнитивных образований, служат так называемые аффективные комплексы. Экспериментальное исследование которых, начатое К.Г.Юнгом, в отечественной психологии было развито А.Р.Лурия. Эти исследования показали, что совокупность образов, прямо или случайно связанных с ситуацией, породившей сильное эмоциональное переживание, образует в памяти прочный комплекс. Актуализация одного или нескольких элементов данного комплекса влечет, даже против воли человека, немедленное «введение» в сознание других его элементов.

Разностороннее влияние эмоций на тело тоже получило отражение в выделении ряда их функциональных характеристик. Эмоциональные состояния вызывают либо *мобилизацию* органов действия, энергетических ресурсов и защитных процессов организма, либо, в благоприятных ситуациях, его *демобилизацию*, настройку на внутренние процессы и накопление энергии (Кэннон, 1927).

Наряду с общей подготовкой организма к действию, отдельные эмоциональные состояния сопровождаются изменениями в пантомимике, мимике звуковыми реакциями. Каково бы ни было изначальное происхождение и назначение этих реакций (см. Ч. Дарвин, 1953), в эволюции они развивались и закреплялись и как средства оповещения об эмоциональном состоянии индивида во внутривидовом и межвидовом общении. С повышением роли общения у высших животных выразительные движения становятся тонко дифференцированным языком, с помощью которого индивиды обмениваются информацией как о своем состоянии, так и о том, что происходит в среде (сигналы опасности, пищи и т. п.). **Экспрессивная** функция эмоции не потеряла своего значения и после того, как в историческом развитии человека сформировалась более совершенная форма обмена информацией - членораздельная речь. Эмоциональная экспрессия усовершенствовалась благодаря тому, что грубые врожденные формы выражения стали дополняться более тонкими нормами, усваиваемыми в онтогенезе. **Экспрессия как функция эмоций** – способность эмоций выступать в качестве тонко

дифференцированного языка по обмену информацией во внутри- и межвидовом общении через пантомимику, мимику, звуковые реакции.

1.5. Возможные основания классификации эмоций

Многогранность эмоций, их проявление на различных уровнях отражения и деятельности исключают возможность их простой линейной классификации. Даже перечень наиболее известных оснований выглядит внушительно.

Эмоции различаются по модальности (качеству), по интенсивности, продолжительности, глубине, осознанности, генетическому происхождению, сложности, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм, форме своего развития, по уровням проявления в строении психического (высшие - низшие), по психическим процессам, с которыми они связаны и др. Очевидно, что этот пестрый перечень может служить лишь для самого общего ознакомления с положением, существующим в проблеме классификации эмоций. Ниже мы попытаемся наметить отдельные тенденции и затруднения, характерные для этой проблемы.

Так, Л.И. Петражицкий называл распространенное «академическое» различие собственно эмоций, аффектов, настроений, чувств, страстей, уродливой классификацией, сравнивая ее с рядом: «1) вода просто, 2) внезапный и сильный напор воды, 3) слабое и спокойное течение воды, 4) сильное и постоянное течение воды по одному глубокому руслу» (1908, С. 134). Разумеется, это справедливое сравнение не отвергает целесообразности выделения тех или иных подклассов эмоциональных явлений и направлено исключительно против попыток рассматривать их как классификацию в строгом смысле слова.

Приведем пример - функциональную классификацию эмоций, которая является одной из самых разработанных. Так, обсуждая сферу смысловых образований человека, мы сталкиваемся с необходимостью различения: а) стабильных, фиксированных эмоционально смысловых переживаний; б) ситуативных, производных переживаний, вызываемых восприятием предметов. Таким образом, переживания разделяют на ведущие и производные. Ведущие переживания открывают субъекту значимость, или смысл самого предмета потребности. Они предшествуют деятельности, побуждают к ней и отвечают за общую ее направленность. Ведущие эмоциональные переживания распадаются прежде всего на органические, или «низшие», и «высшие», соответствующие собственно человеческим потребностям. В отечественной литературе «высшие» ведущие переживания чаще всего выделяются в отдельный подкласс, называемый чувствами. В свою очередь, «низшие» ведущие переживания распадаются на такие, как пищевые, родительские, стадные; «высшие» - на этические, интеллектуальные, эстетические. Производные переживания возникают уже при наличии ведущего побуждения, т.е. в процессе деятельности. Они выражают отношение субъекта к отдельным условиям, благоприятствующим или затрудняющим осуществление деятельности (страх, гнев).

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ЭМОЦИЯХ

2.1. Психоаналитические концепции аффекта

З. Фрейд и психоаналитическая теория занимают особое место в истории психологии и науках о поведении по многим причинам. З. Фрейд создал эвристические концепции бессознательного, динамики сновидений, развития

сознания защитных механизмов. Более же соответствующим теме данной главы является новаторский анализ функционирования личности, произведенный З. Фрейдом. Этот анализ помог подвергнуть прямому исследованию область человеческой мотивации, сделал ее значительной частью современной психологии и дал начало психодинамической традиции. Величайший интерес здесь представляет фрейдовская концепция аффектов.

Представить целостное определение аффекта в терминах классической психоаналитической теории нелегко, поскольку З. Фрейд и его последователи использовали это понятие довольно широко и приписывали ему различные роли в процессе развития теории. В своих ранних работах З. Фрейд считал, что аффект, или эмоция, лишь побудительная сила в психической жизни, и много раз в своих более поздних трудах он также говорил об аффектах, или эмоциях, как об «интрапсихических факторах, которые дают толчок фантазиям и желаниям».

Психоаналитическая литература различает, хотя и не использует постоянно, три аспекта аффекта — энергетический компонент инстинктивного влечения («заряд аффекта»), процесс разрядки и восприятие окончательной разрядки (ощущение или чувство эмоции). Разрядка и чувственные компоненты рассматриваются просто как выражения эмоций. Заряд аффекта связан с количественной или интенсивной мерой аффекта, а процессы разрядки воспринимаются или ощущаются как качественные тона.

Теория З. Фрейда и психоанализ в целом касались, прежде всего, отрицательных аффектов. З. Фрейд большое внимание уделял защитным механизмам, но особо выделял механизм подавления. Когда подавление успешно, происходит разделение предвосхищения и аффективного компонента влечения. Инстинктивное влечение, или мотив, не может дальше выступать в качестве символа. Подавление, таким образом, может предотвращать конфликт или, наоборот, может формировать невротический или психопатический симптом. Если подавление неудачно, возникает конфликт между бессознательными и предсознательными системами. Поскольку такой аффект отрицательный и связан с конфликтно окрашенным представлением, он может ограничивать функции «Я» и способствовать психическим заболеваниям.

Немало современных теоретиков психоанализа предлагают модификации фрейдовской концепции аффектов. С. Шехтер (1959), например, видит ограниченность отрицательного взгляда З. Фрейда на аффекты и подчеркивает их организующую и конструктивную функции. Он также не соглашается с фрейдовской тенденцией рассматривать аффект и внешнее действие как взаимоисключающие. «Я верю, что нет действия без аффекта, конечно, не всегда такого интенсивного и драматического, как в проявлении импульсивной ярости, а более общего, иногда едва заметного образующего, однако, основание каждого действия» (С. Шехтер, 1959, с. 20).

С. Шехтер проводит различия между внутренними аффектами и аффектами активирующими. Внутренние аффекты могут иметь место у голодного ребенка, который не может достать пищу, или в депрессии у взрослого, который теряет интерес к окружающему миру. Активирующие аффекты проявляются, например, при творческой деятельности взрослых и концептуально до некоторой степени совпадают с положительными эмоциями — интересом.

М. Клейн (1976), выдвинул концепцию императивного предвосхищения, считая, что однажды испытанный аффект приобретает значение, которое возникает раньше сенсорного удовольствия или неудовольствия. Чувственный опыт «отпечатывается в памяти и в понятии», связывается с положительными и отрицательными ценностями и «записывается в когнитивной структуре или схеме, активация которой, даже спустя время, помогает сформировать

чувственное переживание» (М. Клейн, 1976, с. 26). Когнитивная матрица аффекта является важной частью «движущей силы» или мотивации, лежащей в основе поведения. Клейн предполагает, следовательно, что **аффект (М. Клейн)** включается в когнитивную структуру, выражающуюся в мотивационном представлении. В противоположность фрейдовской теории разрядки влечения и стимуло-реактивной модели разрядки напряжения подход Клейна допускает поиск напряжения и его сохранение.

Г. Холт (1976), также отказываясь от теории инстинктивных влечений, развивает **теорию аффекта и мотивации**. Он акцентирует важность внешней стимуляции и перцептивно-когнитивных процессов, но он также признает значимость экспрессивного и переживательного феноменов эмоций.

Г. Холт (1967) и ряд других авторов считают, что понятие инстинктивного влечения как психической энергии, или инстинктивной внутренней силы, практически не имеет доказательств. Г. Холт предполагает, что, хотя секс, агрессия, страх или другие аффективные феномены могут быть врожденно детерминированы («несмотря на огромную способность к изменению»), реакции и их возникновение в огромной степени зависят от осознания внешнего давления (иногда ограниченного), мотивационно соответствующего особенностям окружающей субъекта среды.

Создавая теорию мотивации, **Г. Холт** (1976) основывается на определении желания, данного З. Фрейдом в его ранних работах, и интерпретирует его как «когнитивно-аффективное понятие, ограниченное... потенциально приятными или неприятными исходами действий» (З. Фрейд, с. 179). **Желание (Г. Холт)** — ключевое мотивационное явление — вызываемое рассогласованием или «когнитивно-аффективным состоянием типа неудовлетворенности» (Г. Холт, 1976, с. 182).

Модель Холта допускает, что люди имеют биологические (врожденно заданные) различия в скорости положительных или отрицательных оценок и соответствующих действий по отношению к фрустрации или угрозе (избегании или совладании). Эта быстрота, или врожденная «готовность», связана с гормональной и нейрогуморальной сферами, влияющими на секс, агрессию и другие аффективно окрашенные феномены. Хотя Холт характеризует свою модель как «протонейрофизиологическую» и в конечном счете переводимую на анатомический и физиологический языки, к сегодняшнему дню она описана лишь на феноменологическом уровне.

Дж. Дал (Dahl, 1977) развивает теорию мотивации, которая может сделать понятия отдельных эмоций значимой частью психоаналитической теории. Он согласен с Г. Холтом относительно неадекватности теории инстинктивного влечения и представляет себе эмоции (Дж. Дал) как «фундаментальные мотивы» в человеческих отношениях. Дал отказывается от понятия силы удовольствия как объяснительного принципа поведения и предлагает определение удовольствия как удовлетворение желания (как и Холт), а неудовольствие — как неудовлетворение желания. Он утверждает, что привязывание удовольствия — неудовольствия к удовлетворению желания требует анализа «качественных характеристик переживания удовлетворения и фокусирует наше внимание на процессах восприятия».

Дал разделяет эмоции на два класса: подразумевающие объекты и неподразумевающие объекты. Первые состоят из трех частей: а) различающего восприятия (чувственного опыта); б) желания; в) выражения (мимического, пантомимического, причем некоторые комплексы выражения могут рассматриваться как видоспецифические). Компонент желания может выражаться в виде движения к объекту (любовь при притяжении и гнев при отвращении) или в виде движения от объекта (удивление при притяжении и страх при отвращении).

Отрицательные эмоции, не подразумевающие объект, включают тревогу и депрессию, а положительные — рвение и оптимизм. И те и другие рассматриваются как инстинктивные и имеющие такие характеристики, как безусловность, избирательность, замещаемость, а в некоторых случаях цикличность. Таким образом, в системе Дала эмоции имеют основные характеристики фрейдовских инстинктивных влечений и требуют удовлетворения аналогичным образом: бегством от вызывающей страх ситуации, поеданием пищи — при голоде, и оргазмом — при сексе.

2.2. Когнитивные теории эмоций и личности

По меньшей мере два больших класса теорий могут рассматриваться в качестве когнитивных: «теория Я» и теории, рассматривающие разум как причину или компонент эмоции. Центральной и широко распространенной переменной в теории Я является «Я-концепция» — восприятие индивидом самого себя и его размышления по поводу своего «Я», организованные в целостный и интегральный феномен, которому придается огромное объяснительное значение.

В этой теории Я утверждается, что чем больше восприятие или сознание связаны с ядром личности, тем в большей степени они включают в себя чувства или эмоции. Когда Я-концепция подвергается критике, индивид склонен к страху или к принятию оборонительной позиции. Когда же Я-концепция подтверждается и одобряется, индивид испытывает интерес или радость.

Теории Я постоянно подчеркивают важность изучения «чувственного содержания» (как противоположного строгому семантическому) для понимания индивида. Они находят, что это особенно важно для психотерапевтов. Действительно, подобный принцип используется несколькими направлениями современной психотерапии, например, в группах психологического тренинга, группах знакомств, в гештальттерапии.

Эмоция как функция разума. Некоторые современные теории рассматривают эмоцию в основном как ответ или как комплекс ответов, обусловленных когнитивными процессами. Эти теории имеют общую основу со взглядами на природу человека, которые могут быть прослежены от Аристотеля, Фомы Аквинского, Дидро, Канта и других философов. Это идеи о том, что: а) человек прежде всего и в наибольшей степени — рациональное существо; б) рациональное по своей сущности хорошо, а эмоциональное — плохо; в) когнитивные процессы должны использоваться как фактор, контролирующий и замещающий эмоции.

Одна из наиболее разработанных теорий эмоций и личности этой традиции — теория Арнолд (Arnold, 1960). По Арнолд, **эмоция** — результат последовательности событий, описываемых с помощью понятий восприятия и оценки. Понимать что-нибудь — это знать, что из себя представляет данный объект вне зависимости от того, как он влияет на воспринимающего. До того, как эмоция возникнет, объект должен быть воспринят и оценен. В ответ на оценку объекта, так или иначе влияющего на воспринимающего, возникает эмоция как нерациональное принятие или отвержение.

Различия между эмоцией, восприятием и оценкой признаются несмотря на тот факт, что оценка сама по себе характеризуется как прямая и интуитивная и едва ли не столь же непосредственна, как и восприятие.

Арнолд делала различие между эмоцией и мотивом. Эмоция — это чувственно-действенная тенденция, тогда как мотив — это действенный импульс плюс разум. Таким образом, мотивированное действие является функцией и эмоцией и когнитивных процессов.

Эмоции как интерпретация физиологического возбуждения. Шехтер и

его соавторы (1966, 1971) предположили, что эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и когнитивной оценки. Некоторое событие или ситуация вызывают физиологическое возбуждение, и у индивида возникает необходимость оценить содержание ситуации, которая это возбуждение вызвала. Тип или качество эмоции, испытываемой индивидом, зависит не от ощущения, возникающего при физиологическом возбуждении, а от того, как индивид оценивает ситуацию, в которой это происходит. Оценка («узнавание или определение») ситуации дает возможность индивиду назвать испытываемое ощущение возбуждения радостью или гневом, страхом или отвращением или любой другой, подходящей к ситуации, эмоцией. По Шехтеру, то же самое физиологическое возбуждение может испытываться как радость или как гнев (или как любая другая эмоция) в зависимости от трактовки ситуации. Мандлер (1975) предложил похожее рассмотрение эмоциональной активности.

В одном хорошо известном эксперименте Шехтер и Сингер (1962) проверяли свою теорию следующим образом: в одной группе испытуемым вводили эпинефрин, вызывающий возбуждение, в другой — плацебо. Затем часть испытуемых получила «объяснение» о действии введенного препарата — либо истинное, либо ложное. Части испытуемых информации относительно влияния препарата не давали. Непосредственно после этого половина испытуемых попадала в общество человека, демонстрировавшего эйфорическое поведение, а другая половина — в общество человека, находившегося в ярости. Оказалось, что дезинформированные или не получившие вообще никакой информации индивиды были более склонны имитировать настроение и поведение, а субъекты, точно знавшие действие эпинефрина, были относительно устойчивы. Среди испытуемых, следовавших эйфорической модели, дезинформированные или лишённые информации группы давали более высокие оценки хорошего настроения, чем верно информированная группа, но в группе, принимавшей плацебо, дезинформация к имитации эмоционального поведения не привела. Аналогичные результаты были получены и на второй части испытуемых, оказавшихся в обществе человека, демонстрировавшего ярость.

Теория Шехтера оказала огромное влияние на изучение эмоций, особенно в социальной психологии. Тем не менее рядом авторов она критиковалась. Так, Плутчик и Акс (1971) проверяли предположение Шехтера, рассматривая физиологические эффекты эпинефрина, а И. Изард поднял вопрос о том, почему повышенная аналитическая деятельность дезинформированных и вообще неинформированных групп не является объяснением возникновения эмоций. Эти испытуемые находились в незнакомой ситуации, созданной физиологическими ощущениями, которые не были объяснены или были искажены. Доказано, что в таких неопределённых ситуациях сообразительность субъектов или их тревожность могут привести к выбору чего угодно взамен продолжающейся неопределённости. Далее, если субъекты следуют модели и неосознанно имитируют ее мимические и пантомимические выражения, то нейронная обратная связь от их выразительного поведения может вызвать наблюдаемую эмоцию. Предположение о причинной роли дифференцированной сенсорной обратной связи от комплекса лицевых изменений выглядит более убедительным, чем допущение сомнительных сигналов от недифференцированного физиологического возбуждения.

Более значимым, однако, чем упомянутые опровержения, является тот факт, что два эксперимента, представляющие впервые описанные повторения эксперимента Шехтера—Сингера, не воспроизвели полученные этими авторами результаты. Маслач в неопубликованной работе показал, что гипнотически внушенное возбуждение вызывает отрицательно

интерпретируемые внутренние состояния. Не все испытываемые сообщали о возникновении гнева или радости в зависимости от действия модели.

Эмоция как комплексный ответ, являющийся результатом оценки. Лазарус и его сотрудники (1969; 1972) представили теоретическую конструкцию, в которой каждая эмоция является комплексным ответом, состоящим из трех компонентов.

Первый компонент состоит из сигнальных переменных или стимульных свойств.

Второй компонент — оценивающая подсистема. Она определена как функция мозговых процессов, с помощью которых индивид оценивает стимульную ситуацию.

Третий компонент системы эмоционального ответа включает три типа категорий ответа: когнитивный, экспрессивный и инструментальный. Лазарус и его сотрудники определяют первый из них (когнитивные реакции) как синоним того, что обычно описывается как механизмы защиты, такие как подавление, отказ, проекция. Они наиболее полно исследованы в патологии эмоций и поведения.

Экспрессивные ответы включают прежде всего мимические выражения, которые рассматриваются как поведение, не преследующее определенной цели. Средства выражения разделены на два типа: биологические и приобретенные.

Третий тип ответа — инструментальная реакция — может относиться к одной из трех категорий: символам, средствам и обычаям. Все они целенаправленны. Функция символов — сигнализировать о наличии некоторого аффекта, когда нет других форм коммуникации. Символы могут также маскировать нежелательный аффект. Средства — сложные целенаправленные инструментальные действия, такие, как агрессия и избегание. Обычаи — культурно обусловленные средства, такие, как траур или способы ухода.

2.3. Периферическая теория Джеймса – Ланге

Джеймс и Ланге выдвинули независимо друг от друга свою теорию. Джеймс утверждал: «телесные изменения следуют непосредственно за восприятием волнующего факта. Наше переживание этих изменений, по мере того как они происходят, и является эмоцией». Т.е. возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями, изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов сердечной деятельности, секреторной и сосудистой. Объект воздействует на орган чувств и воспринимается соответствующим корковым центром, в результате возникает идея этого объекта. Нервные импульсы, мгновенно распространяясь по соответствующим каналам, меняют состояние мышц, кожи, сосудов. Эти изменения превращают объект из воспринимаемого в эмоционально переживаемый. «Мы печальны, потому что плачем, боимся, потому что дрожим» (Джеймс). Джеймс связывал эмоции с широким кругом периферических изменений. Ланге же — только с сосудодвигательной системой (состоянием иннервации и просветом сосудов). Таким образом, периферия изменения, которая раньше рассматривалась как следствие эмоций, объявлялась их причиной. Здесь проблема произвольной регуляции эмоций трактовалась упрощенно: нежелательные эмоции можно подавить, если намеренно совершать действия, характерные для положительных эмоций.

Близкой к теории Джеймса-Ланге является теория эмоций Р. Плутчика. Плутчик (Plutchic, 1962) рассматривал эмоции как приспособительные средства, которые играли важную роль в выживании индивидов на всех

эволюционных уровнях. Основные прототипы адаптивного поведения и эмоции, отнесенные к ним, представлены в табл. 1.

Таблица 1. Основные прототипы адаптивного поведения

Адаптивный комплекс	Первичная эмоция
Объединение — поглощение пищи и воды	Принятие
Непринятие — реакция устранения, выделение, рвота	Отвращение
Разрушение — устранение препятствия на пути удовлетворения потребности	Гнев
Защита — ответ на боль или угрозу боли	Страх
Воспроизведение — ответы, связанные с сексуальным поведением	Радость
Лишение — потеря объекта, приносящего удовольствие	Горе
Ориентировка — ответ на контакт с новым незнакомым объектом	Испуг
Исследование — более или менее случайные действия в изучаемой окружающей среде	Ожидание и любопытство

Эмоция по Р. Плутчику - это комплексный ответ, соответствующий одному из адаптивных биологических процессов, общих для всех живых организмов. Он рассматривает первичную эмоцию как преходящую и обычно запускаемую внешним стимулом. Существуют физиологические и поведенческие выразительные комплексы деятельности, связанные с каждой эмоцией и с каждой комбинацией эмоций (или вторичной эмоцией). Комплексы для каждой из первичных эмоций на физиологическом и поведенческом уровне определяются как конструкты, истинная природа которых может быть выведена лишь приблизительно. Интересно отметить, что теоретические взгляды Плутчика близки к взглядам Венгера (1950), который, подобно Ланге, придавал большее значение состоянию организма, чем восприятию изменений в организме и последовательности чувств в сознании, как это делал Джеймс.

Плутчик утверждает, что его теория эмоций может быть использована при изучении личности в психотерапии. Он предположил, что личностные черты могут рассматриваться как вторичные эмоции, представляющие две или несколько первичных. Плутчик указывал, что восемь первичных эмоций дают 28 парных комбинаций и 56 тройных комбинаций, т. е. всего 84 различные эмоции одного уровня интенсивности. Предположив существование хотя бы четырех различных уровней интенсивности, мы увеличим это число эмоций до 336. Плутчик думает, что понимание способа смешения эмоций помогает анализу многих важных эмоциональных феноменов. Например, он предлагает следующие формулы: гордость = гнев + радость; любовь = радость + принятие; любопытство = удивление + принятие; скромность = страх + принятие; ненависть = гнев + удивление; вина = страх + радость или удовольствие; сентиментальность = принятие + горе. Социальные регуляторы (феномены суперэго) могут быть поняты в системе Плутчика как сочетание страха и других эмоций, а тревожность — как сочетание страха и ожидания.

2.4. Теория дифференциальных эмоций (И. Изард)

Оригинальный вклад Сингера (1973, 1974) в психологию аффекта отражает его психоаналитическую подготовку и интерес к когнитивным процессам, фантазии и воображению. В то же самое время сходство его когнитивно-аффективного подхода с аналогичным подходом И. Изарда (1971, 1972) делают его идеи соответствующими теории дифференциальных эмоций. Сингер,

подобно И. Изарду и Далю, предположил, что эмоции образуют основную мотивационную систему человеческого существования. Его уникальный вклад основан на клинических и экспериментальных исследованиях, подтверждающих его основное предположение о том, что процессы фантазии и воображения связывают знание и аффект и, таким образом, представляют основные человеческие мотивы.

Согласно Сингеру, в основе взаимоотношений между аффектом и знанием лежали попытки приспособления ребенка к новой и постоянно меняющейся окружающей среде. Он предположил, как и И. Изард (1971), что новизна окружающей среды вызывает интерес, который, в свою очередь, способствует приспособлению. Успешное приспособление снижает возбуждение и вызывает радость, тогда как большое количество неусваиваемого материала может вызывать испуг, отвращение или страх. Таким образом, аффективные и когнитивные процессы взаимопроникают друг в друга с самого раннего начала жизни.

Значимым результатом исследований Сингера было использование его представлений о воображении и об аффектах в практике психотерапии (1974): например, применение сочетания воображения и действия (ролевой игры), помогающее пациенту достичь контроля над эмоциями, мыслями и действиями. Воображение, способность к фантазированию могут быть также средством повышения самоконтроля индивида. Представление как положительных, так и отрицательных эмоций использовалось Сингером для подавления некоторых эмоциональных состояний. Например, боязнь плавания преодолевалась при многократном воображении этого действия больным. Продолжительно-эмоциональное представление женщины использовалось для нейтрализации гетеросексуального страха и гомосексуальных наклонностей.

И. Изард считает, что эмоция состоит из трех взаимосвязанных компонентов: 1) нейронной активности мозга и соматической нервной системы; 2) деятельности поперечно-полосатой мускулатуры или мимической и пантомимической экспрессии; 3) субъективного переживания.

Всего по И. Изарду существуют десять фундаментальных эмоций: 1) интерес – возбуждение; 2) удовольствие – радость; 3) удивление; 4) горе – страдание; 5) гнев – ярость; 6) отвращение – омерзение; 7) презрение – пренебрежение; 8) страх – ужас; 9) стыд – застенчивость; 10) вина – раскаяние.

Эти эмоции образуют основную мотивационную систему. Каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами. Фундаментальные эмоции ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний. Эмоции взаимодействуют между собой – одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую. Эмоциональные процессы взаимодействуют с побуждениями и с перспективными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние.

Существуют четыре основных типа мотивации по И. Изарду: 1) побуждения; 2) эмоции; 3) аффективно-когнитивное взаимодействие (эмоции сочетаются с мыслью, представлением); 4) аффективно-когнитивная структура.

1. Побуждение – голод, жажда, усталость, боль, секс. 2. Эмоции – десять фундаментальных вышеперечисленных эмоций. 3. Аффективно-когнитивные структуры: интроверсия – экстраверсия; скептицизм; эгоизм; решительность; невозмутимость. Аффективно-когнитивное взаимодействие: эмоция – эмоция (горе – гнев; страх – стыд – вина); эмоция – побуждение (интерес – секс; боль – страх – стыд – гнев); эмоция – аффективно-когнитивные структуры (интерес – интроверсия; удивление – интерес – удовольствие – эгоизм).

2.5. Информационная теория П.В. Симонова

Ярким представителем отечественной психологии в разработке теории эмоций явился П.В. Симонов. Он разработал **информационную теорию эмоций**. П.В. Симонов заключил, что мера переживания эмоции или мера «эмоционального стресса (Э) — функция двух факторов: а) значения мотивации или потребности (П) и б) разности между информацией, необходимой для ее удовлетворения (Ин) и информацией, доступной субъекту (Ид). Это может быть выражено с помощью формулы: $\text{Э} = 1(\text{П}/\text{И}, \dots)$, где $\text{И} = (\text{Ин} - \text{Ид})$.

Согласно теории эмоции Симонова, возникновение эмоции обусловлено дефицитом прагматической информации (когда Ин больше чем Ид). Именно это вызывает эмоции отрицательного характера: отвращение, страх, гнев и т. д. Положительные эмоции, такие, как радость и интерес, появляются в ситуации, когда полученная информация увеличивает вероятность удовлетворения потребности по сравнению с уже существующим прогнозом. Другими словами — когда Ид больше, чем Ин.

Симонов утверждает, что существует относительная независимость нейронных механизмов потребности, эмоции и прогноза (или вероятности достижения цели) и что эта относительная независимость механизмов предполагает разнообразие взаимодействий между ними. Активация нейронного аппарата эмоции интенсифицирует потребность, а дефицит или избыток информации склонны влиять на потребность по формуле: $\text{П} = \text{Э}/(\text{Ин} - \text{Ид})$. С другой стороны, изменение интенсивности эмоции и потребности влияют на прогноз вероятности достижения цели: $\text{Ин} - \text{Ид} = \text{Э}/\text{П}$.

2.6. Теория эмоций С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева

Отечественный психолог С.Л. Рубинштейн указывал на то, что человек переживает только то, что с ним происходит и им совершается. Человек относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств и эмоций. **Чувство (С.Л. Рубинштейн)** – это отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

Признаки эмоций: 1) эмоции выражают состояния субъекта и его отношение к объекту; 2) эмоции отличаются полярностью, т.е. обладают положительным или отрицательным знаком (оба полюса не являются обязательно внеположенными, часто образуется сложное противоречие).

Исходный момент, определяющий природу и функцию эмоций, состоит в том, что с одной стороны, устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающихся в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, а с другой стороны, с течением внутренних органических процессов, захватывающих основные витальные функции, от которых зависит жизнь организма в целом. В результате индивид настраивается для соответствующего действия или противодействия.

С.Л. Рубинштейном выделяются три уровня эмоциональной сферы.

1. Уровень органической эмоционально-аффективной чувствительности. Сюда относятся элементарные так называемые физические чувствования – удовольствия, неудовольствия, связанные по преимуществу с органическими потребностями (окраска, тон отдельного ощущения или выражение разлитого органического самочувствия организма (беспредметная тоска)).

2. Предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. Здесь более высокий уровень осознания чувства. Осознанное переживание отношения человека к миру. Возможна

классификация этих чувств: интеллектуальные, эстетические, моральные.

3. Обобщенные чувства: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического. Они выражают общие более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности.

Помимо чувств С.Л.Рубинштейн описывает аффекты и страсти, которые отличны от чувств, но родственны им.

Аффект по С.Л. Рубинштейну - стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать неподчиненную сознательному волевому контролю разрядку в действии. Аффективное состояние выражается в заторможенности сознательной деятельности.

Страсти по С.Л. Рубинштейну – сильное, стойкое, длительное чувство, которое, пустив корни в человеке, захватывает его и владеет им. Страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель. В страсти ярко выражен волевой момент стремления; страсть представляет собой единство эмоциональных и волевых моментов; стремления в нем преобладают над чувствованиями.

Настроение – общее эмоциональное состояние личности, выражающееся в строе всех ее проявлений. Настроение не предметно, а личностно (ему радостно!). Это разлитое общее состояние. Бессознательная, эмоциональная оценка личностью того, как на данный момент складываются для нее обстоятельства (не знает причины).

По А.Н.Леонтьеву, эмоциональные процессы – процессы внутренней регуляции деятельности. Они отражают смысл, который имеют объекты и ситуации, воздействующие на субъекта, их значение для осуществления его жизни.

К эмоциональным процессам принято относить аффекты, собственно эмоции и чувства.

Аффекты – сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождающиеся резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. Они возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как бы сдвинутыми к концу события. Регулирующая функция состоит в образовании специфического опыта – аффективных следов, определяющих избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые прежде вызывали аффект.

Собственно эмоции, по **А.Н.Леонтьеву**, – более длительные состояния, проявляющиеся во внешнем поведении. Они носят отчетливо выраженный ситуационный характер, т.е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в них. Они также носят идеаторный характер – т.е. способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых или воображаемых ситуациях.

Чувства, по А.Н.Леонтьеву, имеют предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте. Несовпадение чувств и эмоций – это несовпадение устойчивого эмоционального отношения к объекту и эмоциональной реакции на сложившуюся преходящую ситуацию.

Таким образом, обзор теоретических направлений в развитии представлений об эмоциях показал, что не существует одной единственной теории, которая отвечала бы на все вопросы психологии эмоций. Поэтому следует рассматривать данные теории как взаимодополняющие друг друга, учитывать все открытые ими факты в теоретической и практической

деятельности. Общепринятым считается, что **эмоции** (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. В процессе эволюции эмоции возникли как средства, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Простейшая форма эмоций – так называемый эмоциональный тон ощущений – непосредственные переживания, сопровождающие отдельные жизненноважные воздействия (например, вкусовые, температурные) и побуждающие субъекта к их сохранению или устранению. Эмоции по происхождению представляют собой форму видового опыта: ориентируясь на нее, индивид совершает необходимые действия, целесообразность которых остается для него скрытой. Эмоции важны и для приобретения индивидуального опыта. В этом случае эмоции вызываются ситуациями и сигналами, предшествующими прямым вызывающим эмоции воздействиям, что позволяет субъекту заблаговременно к ним подготовиться. Уровень энергетической мобилизации (активации) организма, необходимый для осуществляемых эмоциональных функций, обеспечивается вегетативной нервной системой в ее взаимодействии со структурами головного мозга, составляющими центральный нервный субстрат эмоций. При эмоциях происходят изменения в деятельности органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции, скелетной и гладкой мускулатуры и др. Эмоции человека являются продуктом общественно-исторического развития. Они относятся к процессам внутренней регуляции поведения. Являясь субъективной формой выражения потребностей, эмоции предшествуют деятельности по их удовлетворению, побуждая и направляя ее.

3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

3.1. Тревога

В современной психологии проблема тревоги и тревожности является одной из наиболее разрабатываемых. Но, несмотря на это, а может быть именно поэтому, многочисленные авторы не приходят к единому мнению относительно статуса самого понятия тревожности или точнее явления, которое обозначается им. Тревожность характеризуется двумя видами проявлений: психическими и физиологическими. Психические элементы тревоги представляют собой ряд довольно специфических переживаний, включающих субъективное состояние напряжения, озабоченности и беспокойства, мрачных предчувствий, переживание личной угрозы; чувство беспомощности и неполноценности, недовольство собой и пр. Со стороны физиологических изменений тревога выступает в виде активации вегетативной нервной системы, о чем свидетельствуют учащение сердцебиения и дыхания, увеличение артериального давления, повышение скорости обменных процессов, ряд биохимических сдвигов. Более конкретное описание тревожности следует из сопоставления ее с другими явлениями, схожими по смыслу.

В психологии в качестве предельно близких по значению тревожности существуют термины «волнение» и «беспокойство». Н.Левитов (1969), рассматривая интересующее нас явление, пользуется данными понятиями как тождественными. Действительно, тревожность, беспокойство и волнение трудно развести, но попытки такого рода существуют. Так R.Lieben, L.Morris (1967) считают беспокойство структурным компонентом тревоги наряду с такой составляющей как «эмоциональное возбуждение». Я.Рейковский (1979) полагает, что волнение и беспокойство представляют собой лишь частные

проявления более общего эмоционального процесса тревожности, и считает возможным не рассматривать их в качестве отдельных эмоциональных состояний. Однако теоретически существует возможность для выделения волнения и беспокойства в самостоятельные по отношению к тревоге переживания: так, с одной стороны, *тревожность* характеризуется негативным, пессимистическим оттенком (ожидание опасности), при описании *волнения* опыт подсказывает нам, что оно может быть и приятным, и радостным (ожидание чего-то хорошего); с другой стороны, *тревожность*, как правило, связывается с угрозой собственной личности (переживание за себя), *беспокойство* же часто используется в смысле «переживания за другого». Такое разведение более четко очерчивает ту сферу, которая описывается психологическим термином **«тревожность»**. Следует прежде всего подчеркнуть следующие моменты: негативный эмоциональный оттенок, неопределенность предмета переживаний, ощущение реальной угрозы, а также направленность в будущее, которая выражается в опасении того, что будет, а не того, что было или что есть.

В начале 50-х гг. Тейлор и Спенс в университете штата Айова разработали метод изучения тревожности, который оказался более плодотворным для исследования мотивации человека, чем другой, связанный с теорией влечений и основанный на экспериментах с животными. Тейлор и Спенс интересовались не столько тревожностью как таковой, сколько проверкой некоторых выводов, а именно, влиянием силы влечения на научение новым способам поведения. В соответствии с точкой зрения **Миллера и Маурера** тревожность рассматривалась как приобретенное (и с трудом угашаемое) влечение, источником которого служит антиципирующая эмоциональная реакция, которая вызывается стимулами, указывающими на какую-либо угрозу.

Для измерения индивидуальных различий и разделения испытуемых по силе тревожности, проявляемой в экспериментальной ситуации, Тейлор [И.А. Taylog, 1953] разработала шкалу проявления тревожности (MAS). Из обширного списка высказываний многостадийного личностного опросника штата Миннесота (MMPI) она отобрала такие, которые, по оценкам клинических психологов, были связаны с симптомами хронической реакции страха. Среди них были, например, следующие утверждения: «Я не в состоянии сосредоточиться на одном предмете»; «Через день мне снятся кошмары»; «Даже в прохладные дни я легко потею»; «Меня легко смутить». Хотя разнообразные реакции тревожности невозможно отнести к определенным ситуациям, разработанный опросник при повторных измерениях показал себя как достаточно надежный исследовательский инструмент.

Проведены исследования по проблеме успешности тревожных людей в трудных и легких заданиях. Для сравнения эффектов легких и трудных заданий стали использовать различные виды сенсомоторных, вербальных заданий и невербальных. Выполнение заданий подобного рода часто подтверждало предположение о преимуществе тревожных людей при выполнении легких заданий и нетревожных — при выполнении трудных.

Естественно возник вопрос: не потому ли трудные задачи усиливают тревожность, что их решение сопровождается переживанием усилий и ожиданием возможной неудачи? Таким образом, не столько сложность задачи как таковая, сколько боязнь неудачи могла бы сыграть роль отвлекающего и мешающего фактора, влиянию которого легче поддаются индивиды с высокими показателями тревожности по MAS. Сарасон и Пейлола в своих исследованиях продемонстрировали, что если степень трудности выполняемого задания и переживания успеха или неудачи разделяли таким образом, что после объективно трудных или легких заданий давали информацию или о сплошных успехах, или о сплошных неудачах, то оказывалось, что индивиды,

опасающиеся неудачи, быстрее усваивали решение трудной задачи после сообщения об успехе, чем после сообщения о неудаче; кроме того, в первом случае они делали это быстрее, чем уверенные в успехе, а во втором, напротив, медленнее. Решающее значение имеет, таким образом, не реальная сложность задания, а возникающее в данный момент состояние тревожности.

Поскольку тревожность сильно зависит от ситуации, то напрашивается вывод о связи данного поведенческого показателя со специфическими ситуациями. Для обоснования этого вывода были разработаны опросники с описанием ситуаций типа проверочных испытаний (боязнь экзаменов). Еще одним подтверждением может служить оценка переживаемого в некоторой реальной ситуации состояния тревожности, что лучше отражает временное мотивационное состояние, чем опросники, описывающие воображаемые ситуации. Спилбергер разработал опросник «Состояние и свойство тревожности». Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (Т-состояние; состояние тревожности). На 4-балльной шкале испытуемые отмечают крестиком, как себя чувствуют в определенный момент времени (к примеру: «Я нервничаю»). При определении тревожности как диспозиции (Т-диспозиция; свойство тревожности) указывается некоторое типичное чувство (например: «Мне не хватает уверенности в себе»). Что понимает **Спилбергер (1966)** под обеими мерами тревожности, видно из следующей цитаты.

“Состояния тревожности (**Т-состояния**) характеризуются субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы. **Тревожность как черта личности (Т-свойство)**, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая предрасполагает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них Т-состояниями, интенсивность которых не соответствует величине объективной опасности”.

Значения Т-диспозиции и Т-состояния одного и того же испытуемого должны определенным образом коррелировать. У индивида, имеющего высокий показатель по Т-диспозиции, в угрожающих самооценке ситуациях Т-состояние проявляется заметнее, чем у индивида с более низким показателем. Помимо зависимости по интенсивности следует также ожидать и взаимосвязь по экстенсивности: чем сильнее представлена у индивида Т-диспозиция, тем шире круг ситуаций, которые могут переживаться как угрожающие и вызывать Т-состояние. Однако здесь необходимо ввести одно ограничение. В ситуациях, которые вызывают боль или таят какую-либо иную физическую угрозу, индивиды с высокой Т-диспозицией не имеют никакого более выраженного Т-состояния по сравнению с обладающими менее высокой Т-диспозицией. Этого нельзя сказать про ситуации общения, когда другие ставят под сомнение самоуважение или авторитет индивида. Вообще, ковариация не является жесткой. Будут ли индивиды, отличающиеся друг от друга своими Т-диспозициями, отличаться также по интенсивности или экстенсивности Т-состояния, зависит от того, насколько данная ситуация принимается индивидом как содержащая угрозу, что, в свою очередь, существенно зависит от его прошлого опыта.

Следует отметить, что в исследовательской литературе обращается внимание на понятие **экзаменационная тревожность** – тревожность в ситуации экзаменов. Она зависит от увеличения связанных с самооценкой угнетающих переживаний и мыслей, когда собственные способности оцениваются со стороны. Поскольку эти переживания не вносят вклада в решение задания, они, отвлекая внимание от связанных с поиском решения

усилий, препятствуют проявлению необходимой для достижения способности.

3.2. Фрустрация

Фрустрация (от лат. frustratio – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи; переживание неудачи. Фрустрацию можно рассматривать как одну из форм психологического стресса. Различают: фрустратор – причину, вызывающую фрустрацию, фрустрационную ситуацию, фрустрационную реакцию. Фрустрация сопровождается гаммой в основном отрицательных эмоций: гневом, раздражением, чувством вины и т.д. Уровень фрустрации зависит от силы, интенсивности фрустратора, функционального состояния человека, попавшего во фрустрационную ситуацию, а также от сложившихся в процессе становления личности устойчивых форм эмоционального реагирования на жизненные трудности. Важным понятием при изучении фрустрации является фрустрационная толерантность (устойчивость к фрустраторам), в основе которой лежит способность человека к адекватной оценке фрустрационной ситуации и предвидение выхода из нее.

Левитов Н.Д. выделяет некоторые типические состояния, которые часто встречаются при действии фрустраторов, хотя они проявляются каждый раз в индивидуальной форме. К этим состояниям относятся следующие.

1) Толерантность. Существуют разные формы толерантности:

а) спокойствие, рассудительность, готовность принять случившееся как жизненный урок, но без особых сетований на себя;

б) напряжение, усилие, сдерживание нежелательных импульсивных реакций;

в) бравирование с подчеркнутым равнодушием, за которым маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние. Толерантность можно воспитать.

2) Агрессия – это нападение (или желание напасть) по собственной инициативе с помощью захвата. Это состояние ярко может быть выражено в драчливости, грубости, задиристости, а может иметь форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Типичное состояние при агрессии – острое, часто аффективное переживание гнева, импульсивная беспорядочная активность, злость и т.д. потеря самоконтроля, гнев, неоправданные агрессивные действия. Агрессия – одно из ярко выраженных стенических и активных явлений фрустрации.

3) Фиксация – имеет два смысла:

а) стереотипность, повторность действий. Понимаемая таким образом фиксация означает активное состояние, но в противоположность агрессии это состояние ригидно, консервативно, никому не враждебно, оно является продолжением прежней деятельности по инерции тогда, когда эта деятельность бесполезна или даже опасна.

б) прикованность к фрустратору, который поглощает все внимание. Потребность длительное время воспринимать, переживать и анализировать фрустратор. Здесь проявляется стереотипность не движений, а восприятия и мышления. Особая форма фиксации – капризное поведение. Активная форма фиксации – уход в отвлекающую, позволяющую забыть деятельность.

4) Регрессия – возвращение к более примитивным, а нередко инфантильным формам поведения. А также понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности. Подобно агрессии – регрессия не обязательно является результатом фрустрации.

5) Эмоциональность. У шимпанзе эмоциональное поведение возникает

после того, как все другие реакции приспособления к ситуации не дают эффекта.

Иногда фрустраторы создают психологическое состояние внешнего или внутреннего конфликта.

Фрустрация имеет место только в случаях таких конфликтов, при которых борьба мотивов исключается из-за ее безнадежности, бесплодности. Барьером оказываются сами бесконечные колебания и сомнения.

Фрустрация различна не только по своему психологическому содержанию или направленности, но и по длительности. Настроения могут быть продолжительными, в некоторых случаях оставляющие заметный след в личности человека.

Фрустрации могут быть: а) типичными для характера человека; б) нетипичными, но выражающими возникновение новых черт характера; в) эпизодическими, преходящими.

Степень фрустрации (ее вид) зависит от того, насколько человек был подготовлен к встрече с барьером (как в смысле вооруженности, являющимся условием толерантности, так и в смысле восприятия новизны этого барьера).

Изучение фрустрации приобретает значение и связи с актуальной задачей формирования устойчивости личности к воздействию неблагоприятных жизненных факторов.

3.3. Стресс. Физиологические и психологические аспекты изучения стресса

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Понятие стресса ввел Г. Селье. **Понятие стресса** возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма – общего адаптационного синдрома – в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Селье выделил и проанализировал стадии стресса в зависимости от длительности воздействия: стадия тревоги – стадия сопротивления – стадия истощения.

В зависимости от стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса, в наиболее общей классификации – **физиологический стресс** и **психологический стресс**. Психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный стресс. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы (импульсивная, тормозная, генерализованная) приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, нарушениям двигательного и речевого поведения. Физиологический стресс характеризуется нарушением гомеостаза и вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Примером физиологического стресса может служить ситуация, когда вы опустили руку в ледяную воду.

Необходимо учитывать, что стресс может оказывать как положительное, мобилизующее, так и отрицательное влияние на деятельность (дистресс), вплоть до ее полной дезорганизации. Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины возникновения стресса.

3.4. Аффект

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов. Аффект может возникать на уже произошедшее событие и являться как бы сдвинутым к его концу. В основе аффекта лежит переживаемое человеком состояние внутреннего конфликта, которое порождается либо противоречиями между влечениями, стремлениями, желаниями, либо противоречиями между требованиями, которые предъявляются человеку (или он сам себе их предъявляет). Аффект развивается в критических условиях при неспособности субъекта найти выход (адекватный) из опасных неожиданно сложившихся ситуаций. А.Н.Леонтьев: аффект возникает тогда, когда нужно что-то сделать, а сделать ничего нельзя, т.е. в безвыходных ситуациях. **Критерии определения аффекта по А.Н.Леонтьеву:** 1) явно выраженные вегетативные изменения; 2) расстройство сознания; 3) импульсивность поведения, отсутствие планирования; 4) несовпадение аффективного поведения с личностью.

Я.М. Калашник рассматривает патологический аффект и выделяет в его развитии три фазы: подготовительную, фазу взрыва и заключительную фазу.

Подготовительная фаза. Сознание сохраняется. Появляется напряжение эмоций, нарушается способность к рефлексии. Душевная деятельность становится односторонней из-за единственного стремления осуществить свое намерение.

Фаза взрыва. С биологической точки зрения этот процесс отражает утрату самообладания. Для этой фазы характерна беспорядочная смена представлений. Сознание нарушается: утрачивается ясность поля сознания, снижается его порог. Происходят агрессивные действия – нападения, разрушения, борьба. В некоторых случаях вместо агрессивных действий поведение приобретает пассивный характер и выражается в растерянности, бесцельной хлопотливости, неосмысленности ситуации.

Заключительная фаза. Заключительная фаза характеризуется истощением психических и физиологических сил, выраженным в равнодушии, безучастии к окружающим, склонности ко сну.

Можно выделить две **функции аффекта:**

1. Обладая свойством доминанты, аффект тормозит не связанные с ним психические процессы и навязывает личности способ «аварийного» разрешения ситуации (оцепенение, бегство, агрессия), сложившийся в процессе биологической эволюции.

2. Регулирующая функция аффекта состоит в образовании аффективных следов, дающих себя знать при столкновении с отдельными элементами породившей аффект ситуации и предупреждающих о возможности ее повторения.

3.5. Гнев и агрессия

Агрессия (от лат. *aggredi* – нападать) – индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба, либо на уничтожение другого человека или группы людей.

Количество работ, направленных на выяснение того, какие виды и формы агрессивных действий возможны и при каких условиях, за последние десятилетия чрезвычайно возросло. Причина этого не в последнюю очередь

заключается в стремлении содействовать посредством лучшего понимания агрессивных действий предотвращению и сдерживанию явных актов насилия. Ибо террористические акты (как в странах, где идет гражданская война, так и там, где она отсутствует), новые формы преступности (такие, как ограбление банков, угон самолетов, захват заложников, шантаж), влияние сцен насилия, ежедневно «с доставкой на дом» получаемых населением от средств массовой информации, вызывают все большую обеспокоенность международной общественности.

Различение агрессивных и неагрессивных действий путем описания соответствующих поведенческих актов имеет очевидно мало смысла. Различения великого множества похожих и непохожих друг на друга способов поведения лишь тогда достигают своей цели, когда последствия, к которым стремится субъект, осуществляя действие, можно свести в силу их функциональной эквивалентности к одному общему знаменателю — намеренному причинению вреда другому человеку. Уже в 1939 г. в своей монографии «Фрустрация и агрессия», оказавшей большое влияние на дальнейшие исследования и открывшей новый этап изучения агрессии, Доллард, Дуб, Миллер, Моурер и Сирс в определении агрессии отвели место (хотя и неявно) намерению повредить другому своим действием: «Акт, целевой реакцией которого является нанесение вреда организму». Впоследствии такие авторы, как Бусс [1961], Бандура и Уолтере [1963], попытались описать агрессию строго бихевиористски, определив ее как причинение вреда. Однако большинство исследователей сочли такое определение неудовлетворительным и отказались от него, ибо оно ведет к рассмотрению не преднамеренного нанесения вреда как агрессии, а целенаправленного вредоносного действия, не достигшего, однако, своей цели как неагрессивного поведения.

Ряд немаловажных различий отметил Фешбах [1970, 1971], отграничивший друг от друга экспрессивную, враждебную и инструментальную агрессию (при этом сначала из рассмотрения исключается непреднамеренная агрессия). Экспрессивная агрессия представляет собой произвольный взрыв гнева и ярости, нецеленаправленный и быстро прекращающийся, причем источник нарушения спокойствия не обязательно подвергается нападению (типичным примером могут служить приступы упрямства у маленьких детей). В случае, когда действие не подконтрольно субъекту и протекает по типу аффекта, говорят об **импульсивной агрессии**. Наиболее важным нам представляется различие **враждебной и инструментальной агрессии**. Целью враждебной агрессии является главным образом нанесение вреда другому, в то время как инструментальная агрессия направлена на достижение цели нейтрального характера, а агрессия используется при этом лишь в качестве средства (например, в случае шантажа, воспитания путем наказания, выстрела в захватившего заложников бандита). Инструментальную агрессию подразделяют на индивидуально и социально мотивированную (можно говорить также о своекорыстной и бескорыстной, антисоциальной и просоциальной агрессии). Важность этих различий подтвердили экспериментальными данными. Испытуемые должны были прочесть нечто вроде показаний участника о трех случаях агрессии, связанных с потерянным кошельком, и высказать свое мнение о том, является ли эта агрессия правомерной и заслуживает ли наказания. В первом случае рассказчик доходит до физического столкновения с оказавшимся бесчестным нашедшим кошелек человеком ради того, чтобы вернуть кошелек законному владельцу (просоциальная инструментальная агрессия). Во втором — он отбирает кошелек и оставляет его себе (антисоциальная инструментальная агрессия), в третьем — ударяет присвоившего кошелек человека, побуждаемый моральным негодованием (враждебная агрессия). Школьники считают просоциальную инструментальную

агрессию более правомерной и менее заслуживающей наказания, чем враждебную, а эту последнюю—более правомерной и менее заслуживающей наказания, чем антисоциальную.

Уже одного этого примера достаточно, чтобы убедиться в сложности создания однозначной классификации. Ведь враждебная агрессия возмущенного рассказчика наверняка содержит элементы направленной против правонарушителя просоциальной инструментальной агрессии. Нередко также агрессия, возникающая как инструментальная, приобретает компоненты враждебности, например, если ее жертва оказывает сопротивление. Все же такого рода разграничения не совсем бесполезны. Они подготавливают почву для планомерного выявления функционально эквивалентных компонентов агрессии. Работа эта пока не завершена. Как правило, исследователи придерживаются экспериментальных схем, основанных на возбуждении просоциальной инструментальной агрессии, которая может дополняться или не дополняться враждебной агрессией. Однако в любом случае различение мотивационной структуры инструментальной и враждебной агрессии (собственно агрессии, внутренне мотивированной агрессии) представляется нам необходимым. Последняя может быть охарактеризована как более обдуманная или импульсивная. Каждый из этих типов и подтипов может быть, в свою очередь, подразделен на свои про- и антисоциальные разновидности. Разделение это, естественно, не является объективным, оно отражает точку зрения действующего субъекта, его жертвы или какого-либо наблюдателя. Причем то, что жертве или стороннему наблюдателю показалось бы антисоциальным, сам субъект действия может считать просоциальным, подправляя, кроме того, впоследствии свое описание событий. Помимо этого, возможны еще и другие подразделения агрессии, например, речь может идти об открытой или замаскированной, интравраждебной или экстравраждебной агрессии и т.д.

Эмоция гнева и общее состояние возбуждения.

Одним из спорных моментов пока еще остается вопрос: является ли гнев достаточным, необходимым или просто благоприятствующим условием агрессивного поведения? Берковитц [1962] считает гнев решающим опосредующим - звеном между фрустрацией и агрессией. Иначе говоря, гнев, по его мнению, необходим, но не достаточен, ибо для наступления враждебной агрессии требуются еще запускающие раздражители как факторы направления действия. Бандура [1973] трактует гнев как один из компонентов общего возбуждения, которое способствует агрессии, только если в данных ситуационных условиях агрессия доминирует, а ее предвосхищаемые последствия не оказываются в целом чересчур неблагоприятными. Современное состояние исследований свидетельствует в пользу третьей позиции, более сходной с точкой зрения Берковитца, чем Бандуры. Эмоциональные состояния, переживаемые в форме гнева, выполняют, по-видимому, функцию не только побуждения, но и направления, усиливая интенсивность обращенных на вызвавшую гнев причину агрессии, а также ускоряя ее совершение.

Имеющиеся на сегодня данные не оставляют сомнений в том, что гнев, возникающий в результате фрустрации и неправомерных или враждебных актов, повышает готовность к направленной на его источник агрессии. Однако не решен ряд вопросов. Повышает ли гнев агрессию и тогда, когда субъекту нетрудно предугадать ее негативные последствия? И могут ли состояния эмоционального возбуждения, вызванные источниками, отличными от фрустрации или нападения, суммироваться с наличным аффектом гнева и вести к усилению интенсивности результирующей агрессии? Каковы условия, ведущие к такого рода (ошибочной) атрибуции состояния эмоционального

возбуждения?

Линейная зависимость между силой гнева и интенсивностью агрессии именно потому наблюдалась повсеместно, что по мере усиления агрессии увеличивается также и страх перед ее превосходящими последствиями (не считая ярости и агрессивного взрыва чисто импульсивного характера). Предвидя возможность сильного возмездия, человек постарается сдержаться. Субъект может также опасаться зайти слишком далеко и наказать другого чересчур сильно, что вызовет угрызения совести или осуждение со стороны окружающих (негативная оценка другими людьми). Берковитц, Лепински и Ангуло [1969] попытались с помощью ложной обратной связи о (мнимо) физиологически измеренном состоянии возбуждения индуцировать гнев трех различных интенсивностей. Сначала испытуемый сталкивался с плохим обращением со стороны другого (подставного) испытуемого. Затем испытуемые, у которых возникал гнев средней силы, пользовались более интенсивными и продолжительными электроразрядами, чем испытуемые со слабым или же очень сильным гневом. Неожданную нелинейность отношения между гневом и агрессивностью авторы объясняют тем, что гнев максимальной силы кажется испытуемым неуместно высоким и поэтому приводит к процессу торможения.

4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИЙ

4.1. Возможность экспериментального исследования эмоций

Психология на рубеже XIX-XX вв., когда в связи с развитием техники расширились возможности экспериментального исследования, сделала резкий поворот к экспериментальному как более надежному источнику данных. В гласном и негласном виде в психологической науке распространилось требование неперенной «объективности» научного исследования, обязывающее ставить и обсуждать проблемы лишь в той мере, в которой они доступны эмпирической проверке.

Оценивая сегодня последствия этой коренной перемены курса, мы имеем все основания радоваться как значительному числу новых интересных фактов, полученных именно благодаря эксперименту, так и возросшей конкретности и строгости психологических работ. Однако, согласно достаточно широко разделяемому мнению, эта общая оценка не в одинаковой мере относится к отдельным областям психологической науки. По сравнению с психологией познавательных процессов, для которой эксперимент стал не только источником фактов, но и мощным стимулом общего развития, экспериментальные исследования в области эмоций носят более ограниченный характер.

Причины столь различной эффективности психологического эксперимента заключаются прежде всего в интимности эмоциональных переживаний человека, их прямой связи с тем, что в повседневном языке называется «личной жизнью»,—обстоятельствами, в силу которых человек может не проявлять желания ни вовлекаться в некоторые эмоционально значимые ситуации, ни давать отчет об испытываемых в них переживаниях. Существуют и другие причины, обнаруживающиеся, в частности, при сравнении принципиальной схемы исследований в области эмоций и в области познавательного отражения.

Так, в случае познавательных процессов обычно существует возможность опираться на два ряда явлений: объективный и субъективный, отражаемый и отраженный. По отношению к субъективному отражению первый ряд может служить своего рода образцом, «эталонном» того, что, например, должно или

могло бы быть воспринято, запечатлено, заучено, постигнуто мышлением и т.п. Именно сопоставление объективного «эталона» с тем, как он отражается субъектом, открывает широкие возможности выявления особенностей познавательного отражения: пороговых характеристик, закономерностей, динамики и т. п.

При исследовании же эмоций такой возможности не существует. Эмоции выполняют функцию не отражения объективных явлений, а выражения субъективного к ним отношения. Объект или событие может вызвать эмоцию, быть ее поводом, но не может служить образцом для ее анализа и описания. Поэтому данные о том или ином эмоциональном переживании мы можем сравнивать лишь с данными о других эмоциональных переживаниях у одного и того же человека или у других людей, а не с некоторым объективным «эталонном». Это обстоятельство крайне затрудняет реализацию в области эмоций той исторической миссии «бегства от субъективности», которую должен был, как ожидалось, обеспечить эксперимент. Во всяком случае, при экспериментальном исследовании *самих* эмоциональных переживаний (их специфических особенностей, динамики, «качества») психология продолжает оставаться в значительной степени ограниченной возможностями вундтовского «метода впечатления» — упорядоченного субъективного наблюдения и отчета. Положение, очевидно, было бы более благоприятным, если бы оправдались те надежды, которые в период зарождения экспериментальной психологии возлагались на второй из выделенных Вундтом методов исследования эмоций — «метод выражения». Действительно, если в том множестве объективных изменений, которые происходят при эмоциональных состояниях в мимике, физиологических функциях организма, можно было бы выделить достаточно однозначные показатели, позволяющие надежно дифференцировать эти состояния, это сделало бы эксперимент значительно менее зависимым от субъективных показаний испытуемых. Однако до сих пор объективные показатели позволяют с удовлетворительной надежностью лишь констатировать возникновение эмоциональных состояний и определять относительную количественную их выраженность. Возможности же определения на основе объективных показателей качественных различий между эмоциями пока еще сильно отстают от возможностей субъективного их различения.

Затруднения, возникающие при экспериментальном изучении эмоций, подчеркивают ценность большого числа содержащихся в этом разделе данных, которые были получены в условиях, так сказать, повышенной сложности. Однако мы еще раз говорим здесь об этих затруднениях не только для того, чтобы обратить на них внимание и предупредить читателя, начинающего знакомиться с психологией, что в этом разделе он может и не найти ответа на некоторые волнующие его вопросы.

4.2. Экспериментальное исследование выражения эмоций

Одним из первых возник вопрос: почему у человека в эмоциональном состоянии специфически изменяется напряжение различных лицевых мышц? Классической попыткой ответить на этот вопрос была теория Ч. Дарвина, изложенная им в работе «Выражение эмоций у человека и животных» (1872). Дарвин выдвинул гипотезу, согласно которой мимические движения образовались из полезных действий. Другими словами, то, что сейчас является выражением эмоций, прежде было реакцией, имевшей определенное приспособительное значение. Мимические движения возникли из преобразованных полезных движений и представляют собой: 1) либо ослабленную форму этих полезных движений (например, оскалывание зубов

при гнев является остаточной реакцией от использования их в борьбе); 2) либо их противоположность (например, расслабление мышц лица — улыбка, выражающая приветливость, является противоположностью напряжения мышц, характерного для враждебных чувств); 3) либо прямое выражение эмоционального возбуждения (дрожь—это следствие напряжения мышц при мобилизации организма, скажем, для нападения). Согласно Дарвину, мимика обусловлена врожденными механизмами и зависит от вида животных. Отсюда следует, что мимические реакции должны быть тесно связаны с определенными эмоциями. Установление таких связей сделало бы возможным распознавание эмоций по мимическому выражению.

Оказалось, что теория Дарвина верна лишь отчасти, там каждое мимическое выражение не полностью детерминировано врожденными факторами». Об этом свидетельствуют многочисленные наблюдения и экспериментальные данные. Множество исследований было посвящено выяснению того, способен ли человек— и в какой мере — правильно распознавать мимические реакции других людей. В этих исследованиях использовалось три вида материала: рисунки мимических реакций, фотографии изображения эмоций актерами и фотографии спонтанного выражения эмоций.

Исследования, в которых использовались рисунки мимических реакций, исходили из положения, сформулированного еще в 1859 г. немецким анатомом Пидеритом, согласно которому мимическое выражение можно охарактеризовать с помощью нескольких элементарных выразительных движений. Пидерит составил множество схематических рисунков. На основе этих рисунков Боринг и Титченер создали взаимозаменяемые изображения отдельных частей лица и, комбинируя их, получили 360 схем мимического выражения. При предъявлении этих вариантов испытуемым каждый из них казался вполне естественным. Однако, когда нужно было назвать эмоцию, соответствующую этим изображениям, мнения оценивающих обнаружили довольно большие расхождения; так, лицо, которое должно выражать, по мнению авторов, презрение, описывалось такими понятиями, как упрямство, рассеянность, неодобрение, пренебрежение, отвращение; большинство (34%) испытуемых употребили, однако, определение «презрение».

Но в отдельных случаях наблюдалось совпадение суждений. В табл. 2 приведены результаты исследования группы, состоящей из 1300 испытуемых.

Таблица 2 Результаты исследования

Рисунок	Оценка	Число испытуемых (%)
«Ужас» «Отвращение» «Неожиданность»	Ужас	57
	Отвращение	48
	Пренебрежение	33
	Неожиданность	32
	Изумление	26

Поскольку испытуемые должны были выбирать определения из списка, содержащего 18 названий, полученные результаты значительно превышают случайные и свидетельствуют о том, что черты, выделенные Пидеритом,

достаточно хорошо соответствуют выражению отдельных эмоций.

Аналогичное исследование было проведено с фотографиями актеров, изображавших различные эмоции. Лангфелд установил, что число правильных оценок чувств, которые хотел изобразить актер, составляет от 17 до 58%, то есть не выше, чем число правильных оценок профилей Пидерита. Установлено также, что объяснение и упражнение могут улучшить результаты оценок.

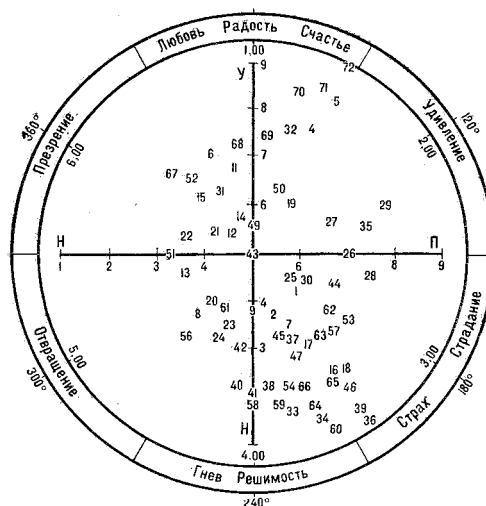
В рассмотренных экспериментах оценки испытуемыми выражения лица имели качественный характер и классифицировались дихотомически (как правильные или неправильные).

При таком подходе не учитывается, однако, то, что выражение некоторых эмоций является весьма сходным. Так, в упоминавшемся эксперименте с рисунками Пидерита многие испытуемые определяли выражение лица, которое должно было передавать состояние неожиданности как «изумление»; это не является большой ошибкой, так как оба выражения лица имеют между собой много общего. Это наводит на мысль, что отдельные формы мимического выражения не являются качественно особыми и их можно представить в виде некоторого континуума, построив шкалу мимического выражения. Первая попытка построить такую шкалу принадлежит Вудвортсу. Позднее эта шкала была усовершенствована Шлосбергом (1952).

Шкала Шлосберга является круговой. Она включает шесть основных категорий: 1) любовь, радость, счастье; 2) удивление; 3) страдание, страх; 4) решимость, гнев; 5) отвращение; 6) презрение.

Чем больше расстояние между отдельными позициями на шкале, тем менее сходны соответствующие мимические выражения; но поскольку шкала имеет круговую форму,

Таблица 3. Шкала мимического выражения Шлосберга. На осях “принятие-непринятие” и “удовольствие-неудовольствие” отмечено 9 ступеней, характеризующих силу проявления реакций. Цифры с краю (1,00, 2,00 и т.д.) обозначают качественно различные пункты шкалы.



за пунктом 6 следует пункт 1, это означает, что эти выражения являются родственными. Согласно Шлосбергу, мимические выражения на этой круговой

плоскости можно описать с помощью двух координат, характеризующих два основных измерения эмоций:

удовольствие — неудовольствие (от пункта 1 до пункта 4), .

принятие —непринятие (от пункта 2,5 до пункта 5,5).

Удаление по оси от края к центру указывает на все более слабое проявление данного мимического выражения; в центре находится нулевая точка—нейтральное выражение. Дальнейшее перемещение по этой же оси в направлении края будет означать усиление противоположного выражения.

Пользуясь такой шкалой, Шлосберг провел ряд исследований, в которых испытуемые должны были раскладывать фотографии согласно принципу предложенной им шкалы. Было установлено, что ошибки оценок колебались в довольно узких пределах. Правильность оценок зависела от степени выраженности эмоций в мимике, то есть от удаленности оцениваемого изображения от центра системы координат; чем ближе оно к краю 1 (то есть чем сильнее экспрессия), тем правильнее были оценки.

Успешность исследований, опирающихся на шкалу Шлосберга, говорит о том, что предположение о существовании континуума различных мимических выражений, а также выделение двух измерений этих выражений основываются на верных предположениях.

В более поздних работах Шлосберг дополнил свою схему третьим измерением, отражающим уровень активации, который он назвал измерением интенсивности. Полюса этого измерения составляют, с одной стороны, сон, с другой — напряжение. Ось этого измерения так наклонена к плоскости двух предыдущих, что максимум напряжения положительно коррелирует с состоянием неудовольствия.

Рассмотрим эти три измерения подробнее. Первое из них, удовольствие—неудовольствие, соответствует общепринятой характеристике эмоций как полярного явления с положительным или отрицательным знаком. Труднее интерпретировать второе измерение: принятие (внимание)—непринятие. Описывая это измерение, Шлосберг поясняет, что “внимание” (английское *attention* мы переводим как “принятие”) характеризуется максимальной установкой и готовностью рецепторов к приему раздражений (как, например, при неожиданности, удивлении), тогда как “непринятие” должно означать “закрытие путей” для поступления раздражений, как это бывает в случае презрения или отвращения. Однако возникает сомнение, правильно ли концепция рецепторной готовности описывает полученные факты. При круговой шкале из нее следует, что выражение любви не предполагает установки рецепторов на прием раздражителей — максимальное выражение любви соответствует нулевой точке на шкале “принятие — непринятие”. Сомнительным представляется также то, что максимум неудовольствия соответствует мимике гнева, а не мимике страдания. Третье измерение Шлосберга не вызывает сомнений; оно соответствует выделенному нами выше измерению “степень возбуждения”. Не вполне ясно только, действительно ли при положительных эмоциях невозможно достижение такой степени возбуждения, которая характерна для отрицательных эмоций. Повседневные наблюдения этого не подтверждают. Данную интерпретацию мимического выражения эмоций следует, видимо, принять как гипотезу, нуждающуюся в дальнейшем анализе. Можно ли рассматривать результаты исследований Шлосберга как довод в пользу того, что отдельные эмоции имеют устойчивое мимическое выражение и что с помощью специально разработанной шкалы можно с большой точностью идентифицировать эти выражения?

На этот вопрос нельзя ответить утвердительно. В исследованиях Шлосберга использовались фотографии людей, изображавших различные эмоции, поэтому следовало бы выяснить, допускает ли такую интерпретацию

спонтанное выражение эмоций.

Исследование подлинных эмоций сталкивается со значительными трудностями. Действительно, как получить достаточно большое число различных фотографий подлинных эмоциональных реакций? И как вызвать у человека реальное переживание эмоций, не вторгаясь в его жизнь? Стремясь преодолеть подобные затруднения, некоторые психологи прибегали к весьма драматическим методам. К наиболее известным из такого рода исследований относятся эксперименты Лэндиса.

Лэндис проводил свои эксперименты в 20-х годах (результаты их опубликованы в 1924 г.). Это были, несомненно, очень жестокие эксперименты. Так, чтобы вызвать сильные отрицательные эмоции, за спиной испытуемого неожиданно раздавался выстрел; испытуемому приказывали отрезать большим ножом голову живой белой крысе, а в случае отказа экспериментатор сам у него на глазах совершал эту операцию, в других случаях испытуемый, опуская руку в ведро, неожиданно находил там трех живых лягушек и одновременно подвергался удару электрического тока и т.д.

На протяжении всего эксперимента испытуемых фотографировали. Чтобы облегчить объективное измерение мимических реакций, основные группы мышц лица обводились углем. Это позволяло впоследствии — на фотографиях — измерять смещения, которые происходили при различных эмоциональных состояниях в результате сокращения мышц.

Вместе с тем было установлено, что у каждого испытуемого есть некоторый характерный для него репертуар мимических реакций, повторяющихся в различных ситуациях: закрывать или широко раскрывать глаза, морщить лоб, открывать рот и т. д.

Некоторый свет на причину такого несоответствия другим исследованиям проливают данные дополнительных опытов, проведенных Лэндисом с тремя из его испытуемых. Он просил их попытаться изобразить некоторые эмоции, испытанные ими в эксперименте (религиозные чувства, отвращение, страх и т. д.). Оказалось, что мимическая имитация эмоций соответствовала общепринятым формам экспрессии, но совершенно не совпадала с выражением лиц тех же самых испытуемых, когда они переживали подлинные эмоции.

Представление о том, что по выражению лица можно судить об испытываемых человеком эмоциях, верно, если оно относится к конвенциональным мимическим реакциям, к тому своеобразному языку мимики, которым пользуются люди для преднамеренного сообщения о своих установках, замыслах, чувствах. Возможно, что это представление верно и в отношении спонтанной мимики, но при условии, что имеются в виду хорошо знакомые люди. Когда нам приходится долго общаться с человеком, мы узнаем, что такое-то выражение лица означает у него раздражение, тогда как другое — восторг. Помимо общего языка эмоций, необходимо знать еще язык индивидуальный, то есть язык мимики конкретного человека. Обычно мы постигаем язык эмоций лишь близких нам людей.

Неоднократно в исследованиях предпринимались попытки выявить с помощью звукозаписи вызываемые эмоциями изменения голоса. Однако в виду множества факторов, от которых зависят особенности записи, эти попытки до сих пор не увенчались успехом.

Выражение эмоций голосом, так же как и мимическое выражение, имеет как врожденные видотипичные компоненты, так и приобретенные — социально обусловленные и формирующиеся в процессе индивидуального развития компоненты. Врожденными механизмами обусловлены такие проявления, как изменение силы голоса (при изменении эмоционального возбуждения) или дрожание голоса (под влиянием волнения). При усилении эмоционального

возбуждения возрастает количество функциональных единиц, актуализированных к действию, что оказывает влияние на усиление активации мышц, участвующих в голосовых реакциях.

Иногда сильное возбуждение может, напротив, проявляться в уменьшении силы голоса (можно говорить шипящим от ярости голосом). Эта форма является следствием сочетания врожденной тенденции к усилению голоса под влиянием эмоций и приобретенной способности не издавать слишком сильных звуков.

Что касается движений всего тела — пантомимики, то здесь удалось выявить одну отчетливую комплексную реакцию, возникающую в ответ на сильный внезапный раздражитель, прежде всего звуковой. Это так называемая реакция вздрагивания. Некоторые авторы считают, что эта реакция предшествует собственно эмоциональным реакциям. К последним можно относить лишь более развитые ее формы. Эти более развитые формы носят явный отпечаток социальной обусловленности.

4.3. Исследование влияния эмоций на восприятие

Как известно, восприятие является сложным явлением. Оно включает такие процессы, как выделение фигуры из фона, оценку величины, яркости и удаленности воспринимаемого предмета, выделение деталей, из которых состоит предмет. Каждый из этих процессов может подвергаться изменениям под влиянием эмоциональных факторов.

Влияние эмоционального опыта на выделение фигуры из фона. Процесс выделения фигуры из фона играет в восприятии существенную роль. Среди факторов, детерминирующих этот процесс, в первую очередь, обычно указывают на организацию перцептивного материала. Однако оказалось, что на ход и результат этого процесса оказывают влияние также и факторы эмоциональной природы. Об этом говорят, в частности, **исследования Шафера и Мэрфи** (1960). Испытуемым примерно на 1/3 с показывали контур лица (см. рис.1) и предлагали запомнить одновременно предъявляемые названия.

Лица предъявлялись многократно, причем два из них постоянно подкреплялись вознаграждением — после их экспозиции испытуемый получал 2 или 4 цента, за экспозицией остальных лиц регулярно следовало наказание — испытуемый сам должен был платить 2—4 цента. Каждое лицо экспонировалось 25 раз; вознаграждения и наказания распределялись таким образом, чтобы в конце эксперимента испытуемые могли немного заработать (примерно 15 центов). Критический момент эксперимента





Рис.1. Профили, предъявлявшиеся в эксперименте Шафера и Мэрфи

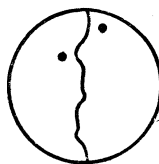
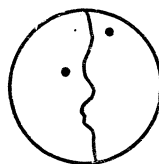


Рис. 2. Профили, соединенные в двойственные фигуры

состоял в предъявлении двойственной фигуры, получаемой путем сочетания двух профилей (см. рис. 2).

Испытуемые должны были сказать, какое лицо они видят на этом двойственном рисунке. Оказалось, что из общего числа 67 предъявлений в 54 случаях испытуемые воспринимали лицо, которое сопровождалось положительным подкреплением. Другими словами, из фона выделялась та конфигурация раздражителей, с которой был связан положительный эмоциональный опыт.

Следует подчеркнуть, что испытуемым не сообщали, за что они получали вознаграждение или наказание. Тенденция к восприятию того, что получало положительное подкрепление, проявлялась как бы автоматически.

С точки зрения здравого смысла результат данного исследования может показаться совершенно очевидным; разве не естественно, что у нас существует тенденция к восприятию того, что влечет за собой награду или поощрение? Однако дело обстоит отнюдь не так просто. Возникает вполне законный вопрос: почему получение 15 центов должно оказывать какое бы то ни было влияние на организацию поля восприятия? Почему наши глаза лучше видят то, что сулит столь незначительное вознаграждение? Заслуживают ли результаты эксперимента доверия?

В пользу полученных данных свидетельствует тот факт, что два других исследователя, повторивших эксперимент, а именно Смит и Хохберг (1953), получили аналогичные результаты.

Здесь следовало бы сделать оговорку в отношении возможности сравнивать влияние наказания и вознаграждения. Постман считает, что вознаграждение является более эффективным, чем наказание. Однако трудно доказать этот тезис, поскольку не существует общей шкалы, с помощью которой можно было бы сравнивать силу вознаграждений и наказаний. Имеет ли потеря 15 центов такую же негативную силу, как приобретение 15 центов — позитивную? Это кажется весьма сомнительным: нельзя прямо сравнивать величину наказания с величиной вознаграждения, даже если они измеряются одними и теми же единицами, например, денежными. Не имея же возможности сравнивать субъективную эмоциональную значимость применяемых раздражителей, мы не можем согласиться с утверждением Постмана.

Существует ли перцептивная защита? Перцептивное игнорирование некоторых раздражителей было обнаружено во время клинических наблюдений и в естественных условиях, однако возникает вопрос: можно ли вызвать этот феномен в контролируемых экспериментальных условиях? Одной из первых и наиболее известных попыток проверить эти наблюдения был эксперимент, который провел в 40-х годах Мак-Гиннис. Он экспонировал тахистоскопически 18 слов, среди которых были так называемые слова табу (непристойные слова). Показателем перцептивных действий было минимальное время экспозиции, необходимое для распознавания слова. Для определения эмоционального влияния, которое оказывают слова, измерялась кожногальваническая реакция.. Мак-Гиннис установил три основных факта:

- 1) для распознавания слов табу требуется более длительная экспозиция;
- 2) КГР при этих словах была большей;
- 3) испытуемые считали, что распознавали слова табу так же быстро, как и другие слова .

Таким образом, оказалось, что эмоционально значимые слова труднее распознавать, чем нейтральные, причем эти затруднения могут субъектом и не осознаваться. Эти данные были признаны экспериментальным подтверждением феномена перцептивной защиты. Однако такой вывод был преждевременным.

Более тщательный анализ фактов поколебал сформулированный таким образом тезис. Возражения противного представили Хауэс и Соломон. Прежде всего они обратили внимание на то, что, согласно теории восприятия, время распознавания слова зависит от частоты его употребления в языке. Слова табу появляются в печати, несомненно, реже (либо вовсе не появляются), тогда как нейтральные слова встречаются часто, и это различие будет влиять на легкость (время) распознавания слов. Такое представление получило экспериментальное подтверждение: для контрольного эксперимента Постман и его сотрудники выбрали одинаково часто употребляемые слова табу и нейтральные слова (на основе частотного словаря английского языка, разработанного Торндайком и Лорджем). В этом случае оказалось, что время распознавания слов табу не отличалось от времени распознавания нейтральных слов.

Основываясь на этих данных, исследователи не могли решить спор окончательно. Мак-Гиннис повторил свой эксперимент, подобрав на этот раз слова с одинаковой частотой употребления и используя в качестве испытуемых, помимо нормальных людей, еще и психически больных. В этом эксперименте Мак-Гиннис снова обнаружил различия во времени распознавания слов. Они отчетливо проявились у больных; у нормальных же испытуемых они были значительно меньше по сравнению с предыдущим исследованием.

Стало быть, если феномен перцептивной защиты и существует, то он не является слишком сильным и всеобщим, у разных людей он проявляется с различной силой.

Восприятие и эмоциональное состояние. Независимо от того, воспринимает ли человек предмет, имеющий для него значение, или же относительно нейтральный предмет, на содержание восприятия могут оказывать влияние эмоции, вызванные ранее действовавшими факторами. Это влияние проявляется прежде всего в изменении значения воспринимаемого содержания.

Одной из первых попыток экспериментального изучения этого влияния, предпринятой еще в 30-х годах, было исследование Меррея, проведенное с пятью одиннадцатилетними девочками. Испытуемые должны были оценить по девятибалльной шкале фотографии незнакомых им людей. Предлагались две

серии (А и Б) фотографий, по 15 в каждой. Оценки производились три раза: в субботу днем, после возвращения из поездки (серия А), в субботу вечером, после “страшной игры в убийцу”, вызывавшей сильное возбуждение и страх (серии А и Б), и в воскресенье днем, после возвращения с прогулки (серия Б). Девочки должны были оценить, насколько хорошими или плохими кажутся им предъявленные лица. Сравнивая баллы, которые были поставлены лицам из серий А и Б в двух ситуациях, (нейтральной и возбуждающей), можно было оценить влияние эмоционального возбуждения, одновременно исключая влияние фактора очередности предъявления. Результаты исследования показали, что состояние возбуждения вызывало изменение оценок: в 70% случаев эти изменения были негативными, то есть под влиянием возбуждающей игры девочки оценили лица как “более плохие”. Следует, однако, отметить, что этот эффект не был сильно выраженным: изменение оценок составило в среднем, около 0,5 балла по девятибалльной шкале.

Аналогичный результат был получен в исследованиях, проведенных со студентами Варшавского университета, которые перед экзаменом (это был их первый экзамен в высшей школе) встречались с неизвестным им лицом якобы для выполнения некоторых предэкзаменационных формальностей. После экзамена они заполняли специальный лист, на котором должны были дать оценку этому человеку с помощью семибалльной шкалы. Спустя несколько дней те же самые студенты выполняли легкий тест, после которого должны были с помощью такого же листа оценить человека (ранее им неизвестного), проводившего это исследование. В обеих ситуациях экзаменационной (вызывавшей сильное эмоциональное возбуждение) и тестовой (вызывавшей, как предполагалось, значительно более слабое возбуждение) — объектом наблюдения были две молодые женщины А и Б.

Половина испытуемых (группа I) видела А в ситуации сильного возбуждения, а Б — в ситуации слабого возбуждения, другая половина (группа II) — наоборот. Испытуемыми были студентки в возрасте 17—25 лет.

Такая организация эксперимента позволила сравнить оценки, которые получило лицо А в группе сильного эмоционального возбуждения (I) и в группе слабого возбуждения (II). Таким же образом сравнивались оценки, которые получило лицо Б.

Проводилось еще одно сравнение: для каждого испытуемого вычислялся показатель перцептивных изменений, характеризующий различие между оценками лиц А и Б на каждой из 14 шкал. Положительное значение показателя означало более высокую оценку лица, с которым испытуемые встретились в ситуации слабого возбуждения. В дальнейшем испытуемые были разделены на три группы: группу, в которой преобладали отрицательные показатели (выше

Таблица 4. Шкала оценок

Правильные черты	Семибалльная шкала	Неправильные черты
красивый	7 6 5 4 3 2 1	некрасивый
ловкий	7 6 5 4 3 2 1	неуклюжий
интересный	7 6 5 4 3 2 1	неинтересный
речь правильная	7 6 5 4 3 2 1	Речь неправильная
дружелюбный	7 6 5 4 3 2 1	недружелюбный
симпатичный	7 6 5 4 3 2 1	несимпатичный
тактичный	7 6 5 4 3 2 1	бестактный
приветливый	7 6 5 4 3 2 1	неприветливый
благоразумный	7 6 5 4 3 2 1	неблагоразумный
трудолюбивый	7 6 5 4 3 2 1	ленивый
популярный	7 6 5 4 3 2 1	непопулярный
добросовестный	7 6 5 4 3 2 1	недобросовестный
ответственный	7 6 5 4 3 2 1	безответственный

оценивалось лицо, с которым испытуемые встречались перед экзаменом); группу, в которой преобладали положительные показатели (выше оценивалось лицо, которое проводило тестовое исследование), и группу, в которой число тех и других показателей было одинаковым (на одной половине шкал испытуемые отдавали предпочтение лицу А, на другой—лицу Б).

Испытуемым, находившимся в состоянии сильного эмоционального возбуждения, оцениваемый человек казался некрасивым, менее интересным, недостаточно ловким, а также менее симпатичным, менее приветливым.

Таблица 5 Результаты исследования

	Число испытуемых, у которых:			Всего
	преобладают положительные показатели	преобладают отрицательные показатели	равное число положительных и отрицательных показателей	
Группа I	9	3	4	16
Группа II	13	2	2	17
Всего	22	5	6	33

Представленные результаты свидетельствуют о том, что изменения, происходящие в восприятии, в какой-то мере связаны с содержанием эмоций: отрицательное эмоциональное состояние (страх, беспокойство, напряжение,

предэкзаменационное возбуждение) вызывало смещение оценок в отрицательную сторону.

Таким образом, нами рассмотрены основные проблемы психологии эмоций, где раскрыты вопросы о соотношении эмоций и процессов познания, мотивации; выделены возможные основания классификации эмоций (сделан акцент на функциональную классификацию эмоций); подробно проанализированы функции эмоций. В учебном пособии кратко представлены различные теории эмоций, такие, как психоаналитическая концепция аффекта, когнитивная теория эмоций, периферическая теория эмоций Джемса –Ланге, теория дифференциальных эмоций. Помимо этого рассмотрены и отечественные теории эмоций П. В. Симонова, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева. Сделана попытка предоставить читателю описание многочисленных эмоциональных состояний, выделить основания их дифференциации. Кроме того, читатель познакомился с возможностями экспериментального исследования эмоций, что позволит ему глубже проанализировать имеющиеся достижения и рационально их использовать.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- 1. Составьте логическую схему базы знаний по теме юниты.*

2. Сопоставьте строки левой и правой колонок так, чтобы каждому автору, обозначенному буквой, соответствовал разрабатываемый им тип теории эмоций, обозначенный цифрой.

Теории эмоций	
Императивного предвосхищения	1
Информационная	2
Когнитивная	3
Теория дифференциальных эмоций	
Мотивационная	5
Периферическая	6
Протонейрофизиологическая	7
Психоаналитическая	8
Факторная	9

Авторы теорий эмоций	
а Аристотель, Арнолд, Шехтер	
б Вундт	
в Грот, Дал, Спиноза	
г Джеймс – Ланге	
д Изард	
е Клейн	
ж Холт	
з Симонов	
и Шехтер	

3. Сопоставьте строки левой и правой колонок так, чтобы каждому автору, обозначенному буквой, соответствовало данное им определение эмоций, обозначенному цифрой.

Определение эмоций	
Эмоции – это отношение субъекта к своим внутренним когнитивным образованиям	1
Эмоции – это отношение самого субъекта к своим внутренним потребностям и мотивам	2
Эмоции – это сами базовые мотивы	3
Эмоции – это результат деятельности внутренних когнитивных образований	4
Эмоции – это когнитивная оценка самим субъектом своих физиологических изменений	5
Эмоции – это переживание субъектом своих физиологических изменений в процессе их реализации	6
Эмоция – это внутренний регулятор деятельности	7
Эмоции – это один из способов адаптации	8

Авторы определений эмоций	
а Арнолд	
б Дал	
в Джеймс – Ланге	
г интеллектуализм	
д Леонтьев	
е Плутчик	
ж Рубинштейн	
з Шехтер	

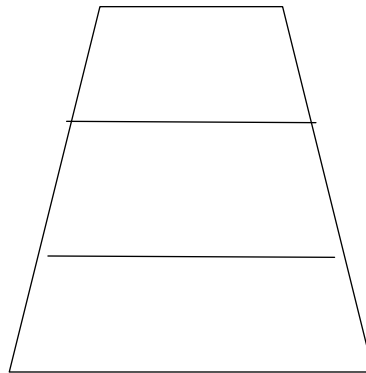
4. Сопоставьте строки левой и правой колонок так, чтобы каждому понятию слева, обозначенному буквой, соответствовало его определение справа, обозначенному цифрой.

Понятия	
Угроза (по Холту)	1
Предметные чувства (по С.Л.Рубинштейну)	2
Агрессия	3
Стресс	4
Вторичность эмоций (по Плутчику)	5
Свойство аффекта	6
Аффект	7
Чувствительность (по С.Л.Рубинштейну)	8

Определения	
а отрицательна	
б многокомпонентность	
в органическая потребность	
г восприятие качеств целостных объектов и усмотрение сути функциональных отношений	
д общая физиологическая адаптивная неспецифическая реакция в ответ на любое экстраординарное воздействие	
е сильное и относительно кратковременное конфликтосодержащее эмоциональное состояние как ответ на нарушение жизненно важных условий	
ж действие, целенаправленное на нанесение физиологического или психологического ущерба	
з импульсивность	

5. Принятие предметности эмоций позволяет распределить (1) внутренние психические образования, такие как потребности и т.п., (2) предметные эмоции как носитель субъективного отношения к отражаемому содержанию, (3) познавательные процессы в виде пластов, надстраивающихся друг над другом.

Восстановите этот порядок, вставив вместо описанных трех феноменов соответствующие им порядковые номера, приняв за основание трапеции наиболее нижний, первичный пласт.



7. В истории развития психологии эмоций возникали как дихотомные, так и трихотомные схемы психического. Используя два из предложенных элементов: 1)аффект; 2)воля; 3)интеллект; 4)познание; 5)чувство – восстановите дихотомную схему психического, пользуясь информацией, содержащейся в тексте рабочего учебника. (Порядок элементов роли не играет.)

... - ...

8. В истории развития психологии эмоций возникали как дихотомные, так и трихотомные схемы психического. Используя три из предложенных элементов: 1)аффект, 2)воля, 3)интеллект, 4)познание, 5)чувство – восстановите трихотомную схему психического, пользуясь информацией, содержащейся в тексте рабочего учебника. (Порядок элементов роли не играет.)

___ - ___ - ___

ОПРОСНИК САН

Цель: Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики:

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик”, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, которой испытуемый отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния.

ИНСТРУКЦИЯ: “Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы (см. таблицу 1), состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре избрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует силе выраженности данной характеристики”.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ:

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. **Активность** (сумма баллов по шкалам): 3,4, 9,10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. **Настроение** (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11,12,17,18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне **5,0—5,5** баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____
 Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3210128	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	8210123	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3210123	Активный
4. Малоподвижный	3210123	Подвижный
5. Веселый	3210123	Грустный
6. Хорошее настроение	3210128	Плохое настроение
7. Работоспособный	3210123	Разбитый
8. Полный сил	3210123	Обессиленный
9. Медлительный	3210123	Быстрый
10. Бездеятельный	3210123	Деятельный
11. Счастливый	3210123	Несчастный
12. Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13. Напряженный	3210123	Расслабленный
14. Здоровый	3210123	Больной
15. Безучастный	3210123	Увлеченный
16. Равнодушный	3210123	Взволнованный
17. Восторженный	3210123	Унылый
18. Радостный	3210123	Печальный
19. Отдохнувший	3210123	Усталый
20. Свежий	3210123	Изнуренный
21. Сонливый	3210123	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3210123	Желание работать
23. Спокойный	8210123	Озабоченный
24. Оптимистичный	8210123	Пессимистичный
25. Выносливый	8210123	Утомляемый
26. Болтый	8210123	Вялый
27. Соображать трудно	8210183	Соображать легко
28. Рассеянный	8210123	Внимательный
29. Полный надежд	8210123	Разочарованный
30. Довольный	8210123	Недовольный

ШКАЛА САМООЦЕНКИ (Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина)

Цель: Исследование уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность).

Тест может применяться для лиц в возрасте от 16 лет.

Порядок исследования: Текст методики зачитывается экспериментатором или предъявляется испытуемому списком на заранее приготовленных бланках. Текст состоит из двух шкал, по 20 утверждений в каждой, отдельно оценивающих реактивную и личностную тревожность.

Испытуемые, отвечая на утверждения первой части опросника (№ 1—20), выбирают один из четырех вариантов ответов: 1) нет, 2) скорее нет, 3) скорее да, 4) да. Напротив номера утверждения записывают число, соответствующее выбранному ответу, для второй части опросника (утверждения № 21—40) варианты ответов иные: 1) почти никогда, 2) иногда, 3) часто, 4) почти всегда.

Инструкция: “Вам будет зачитан ряд утверждений. Внимательно прослушав каждое из них, выберите из четырех возможных ответов один, наиболее подходящий, по Вашему мнению. Напротив номера утверждения запишите число, соответствующее выбранному Вами ответу. Для утверждений с 1 по 20 варианты ответов таковы: 1) нет, 2) скорее нет, 3) скорее да, 4) да. Вопросы есть? Начинаем”.

После того, как будут зачитаны все предложения первой части, предлагаются новые варианты ответов.

“Для следующих 20 утверждений, которые будут Вам предложены, варианты ответов другие: 1) почти никогда, 2) иногда, 3) часто, 4) почти всегда. Вы также выбираете самый подходящий и записываете соответствующее ему число”.

Текст опросника

1. Я спокоен.
2. Мне ничто не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя свободно.
6. Я расстроен.
7. Меня волнуют возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.
9. Я встревожен.
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
11. Я уверен в себе.
12. Я нервничаю.
13. Я не нахожу себе места.
14. Я взвинчен.
15. Я не чувствую скованности, напряженности.
16. Я доволен.
17. Я озабочен.
18. Я слишком возбужден и мне не по себе.
19. Мне радостно.
20. Мне приятно.
21. Я испытываю удовольствие.
22. Я очень быстро устаю.
23. Я легко могу заплакать.
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.

26. Обычно я чувствую себя бодрым.
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.
30. Я вполне счастлив.
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
32. Мне не хватает уверенности в себе.
33. Обычно я чувствую себя в безопасности.
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
35. У меня бывает хандра.
36. Я доволен
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
39. Я уравновешенный человек.
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Обработка результатов:

Подсчитывается сумма чисел, записанных при ответе на утверждения: №3,4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17,18 (сумма 1), затем сумма остальных цифр, № 1, 2, 5, 8,10, 11, 15, 16 19, 20 — (сумма 2). Затем высчитывается показатель уровня реактивной тревожности:

$PT = \text{Сумма1} - \text{Сумма2} + 35$.

Аналогичным образом подсчитывается уровень личностной тревожности

$LT = \text{Сумма 1} - \text{Сумма 2} + 35$,

где Сумма 1 — сумма цифр-ответов на утверждения № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

Сумма 2 — сумма остальных цифр по пунктам № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Если полученная сумма меньше 30 – это показатель низкой тревожности, 31—45— умеренная тревожность, 46 и более — высокая тревожность.

Личностная шкала проявлений тревоги

Цель: методика, адаптированная Немчиным Т.А., предназначена для измерения уровня тревожности.

Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями.

Инструкция: “Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если Вы согласны с утверждением, отвечайте “да”, - отвечайте “нет” если не согласны. Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший Вам в голову ответ”.

Тестовый материал №1

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями, я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще чем другие.

11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я — человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Ожидание меня нервирует.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Меня нередко охватывает отчаяние

Оценка результатов:

Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности. Каждый ответ “да” на высказывания: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, и ответ “нет” на высказывания: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл. Количество баллов суммируется.

Интерпретация:

Оценка 40—50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревожности, 25—40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревоги, 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне, 5—15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне, и 0—5 баллов — о низком уровне тревожности.

Второй вариант опросника, модифицированный В. Г. Норакидзе, дополнен шкалой лжи, которая позволяет сделать вывод, о неискренности ответов испытуемого.

Тестовый материал №2

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных

положений.

- 38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
 - 39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
 - 40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
 - 41. Иногда мне хочется выругаться.
 - 42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или кем-либо.
 - 43. Меня беспокоят возможные неудачи.
 - 44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
 - 45. Меня нередко охватывает отчаяние.
 - 46. Я человек нервный и легко возбудимый.
 - 47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
 - 48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
 - 49. Мне не хватает уверенности в себе.
 - 50. Я легко потею даже в прохладные дни.
 - 51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
 - 52. У меня очень редко болит живот.
 - 53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
 - 54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
 - 55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
 - 56. Я легко расстраиваюсь.
 - 57. Практически я никогда не краснею.
 - 58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
 - 59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
 - 60. Обычно я работаю с большим напряжением.
- В один балл оцениваются ответы "да" на высказывания: 6,7,9,11,12,13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32,33, 34, 35,36,37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы "нет" на высказывания: 1, 3,4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Как и в предыдущем случае количество полученных баллов суммируется. Уровень лжи определяется количеством совпадений ответов испытуемого с ключом: ответы "да" на высказывания 2, 10, 55, ответы "нет" к высказываниям 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59. Таким образом, максимальная оценка по шкале лжи составляет 10 баллов, и чем ближе к ней оценка испытуемого, тем более определенно можно говорить о его неискренности.

ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-” если не согласны”.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 сумма = 22
2. Переживание социального стресса .	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 , сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45, сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26, сумма = 6
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 , сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 сумма = 8

Ключи к вопросам

“+” – Да

“-” – Нет

1.	–	21.	–	40.	–
2.	–	22.	+	41.	+
3.	–	23.	–	42.	–
4.	–	24.	+	43.	+
5.	–	25.	+	44.	+
6.	–	26.	–	45.	–
7.	–	27.	–	46.	–
8.	–	28.	–	47.	–
9.	–	29.	–	48.	–
10.	–	30.	+	49.	–
11.	+	31.	–	50.	–
12.	–	32.	–	51.	–
13.	–	33.	–	52.	–
14.	–	34.	–	53.	–
15.	–	35.	+	54.	–
16.	–	36.	+	55.	–
17.	–	37.	–	56.	–
18.	–	38.	+	57.	–
19.	–	39.	+	58.	–
20.	+				

Результаты

1) Число несовпадений знаков (“+” — Да, “-” — Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах < 50%; >50%; >75%). Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса:— абсолютное значение — < 50%, >50%, >75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижений высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения— негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний— негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога

по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования, на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

ЮНИТА 5

ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ

Редактор Л.А. Савина
Оператор компьютерной верстки М.В. Букин

Изд. лиц. ЛР № 071765 от 07.12.1998
НОУ “Современный Гуманитарный Институт”
Тираж

Сдано в печать
Заказ

Современный Гуманитарный Университет